

খেলায়
ও
গানে
আনন্দ পাঠ








খেলায় ও গানে

আনন্দপাঠ














রাজ্য শিক্ষা গবেষণা ও প্রশিক্ষণ পরিষদ

কান্তি বিশ্বাস

सत्यमेव जयते

মন্ত্রী
শিক্ষা বিভাগ (প্রাথমিক, মাধ্যমিক ও মাদ্রাসা)
এবং
উদ্বাস্তু ত্রাণ ও পুনর্বাসন বিভাগ
পশ্চিমবঙ্গ সরকার

নং ১৪০৭/ম/শিক্ষা

তারিখ ২৬.০৫.৯৮ ১৯৯৮

মুখবন্ধ

আমাদের দেশে প্রাথমিক শিক্ষা নিয়ে বহু পরীক্ষা-নিরীক্ষা হয়েছে। পরাধীন দেশে যতটুকু হোক বা না হোক, স্বাধীনতা লাভের পরে এ বিষয়ে যথেষ্টউদ্যোগ নেওয়া হয়েছে। কিভাবে শিক্ষার মানকে উন্নত করা যায়, কোন্ পদ্ধতিতে প্রয়োজনীয় বিষয়গুলি শিক্ষার্থীদের কাছে সঠিকভাবে পৌঁছে দেওয়া যায়, কিভাবে শিক্ষার্থীদের বিদ্যালয়ের দিকে বেশী বেশী করে আকর্ষণ করানো যায় ইত্যাদি বিষয় নিয়ে আমাদের দেশে গবেষণা ও পরীক্ষা-নিরীক্ষা কম হয়নি। কিন্তু বলতে সংকোচ নেই, আমাদের দেশে প্রাথমিক বিদ্যালয়ে যাওয়ার উপযুক্ত বয়সের কয়েক কোটি শিশু প্রাথমিক বিদ্যালয়ে যাওয়ার সুযোগ থেকে বঞ্চিত থেকে যাচ্ছে। অন্য দিকে যারা এই সুযোগ পায় তাদের শিক্ষার মান উন্নত করা এবং প্রাথমিক শিক্ষার শেষের স্তর পর্যন্ত তাদের ধরে রাখা সমস্যার আকারে এখনও বর্তমান। জাতীয় শিক্ষা গবেষণা ও প্রশিক্ষণ পরিষদ এবং রাজ্য শিক্ষা গবেষণা ও প্রশিক্ষণ পরিষদ এ বিষয়ে অনেক চিন্তা-ভাবনা করছে।

আমাদের রাজ্যে প্রাথমিক শিক্ষা পর্ষদ ও জেলা প্রাথমিক শিক্ষা সংসদগুলিও তাঁদের সামর্থের মধ্যে থেকে এই বিষয়ে অবস্থার উন্নতি ঘটানোর জন্য বিভিন্ন প্রয়াস চালিয়ে যাচ্ছে। শিক্ষার বিভিন্ন প্রশ্নের সাথে একান্তভাবে দীর্ঘদিন ধরে সংযুক্ত রয়েছেন অধ্যাপক মর্মর মুখোপাধ্যায়। ইউনিসেফের সাথেও যুক্ত থেকে বিশ্বের বিভিন্ন দেশের শিক্ষা ব্যবস্থার সাথে সরাসরি পরিচিত হওয়ার সুযোগ তাঁর জুটেছে। সেই সাথে হাওড়া জেলার এক নিভৃত পল্লীতে যথেষ্টউৎসাহ নিয়ে শিক্ষার কিছু পরীক্ষা-নিরীক্ষা করবার সৎ সাহস তিনি দেখিয়েছেন। তাঁর এই উদ্যোগের মধ্য দিয়ে বেশ কিছু সাফল্য যে অর্জিত হবে— এ সম্পর্কে আমার মনে কোন সন্দেহ নেই। আমাদের রাজ্যে বিশেষ করে গ্রামে এই শিক্ষার ক্ষেত্রে অধ্যাপক মুখোপাধ্যায় যে নিষ্ঠা ও আগ্রহ দেখিয়েছেন তা অতীব প্রশংসনীয়। তাঁর এই কাজের অঙ্গ হিসাবে নতুন একটি প্রকল্প তিনি রচনা করেছেন তা নিঃসন্দেহে অন্য অনেককে অনুপ্রাণিত ও উৎসাহিত করবে। আমি অধ্যাপক মুখোপাধ্যায়ের এই শুভ প্রয়াসকে আন্তরিক ভাবে অভিনন্দন জানাই।

কান্তি বিশ্বাস ২৬/৫/৯৮

অধ্যাপক মর্মর মুখোপাধ্যায়
নয়াদিল্লী

(কান্তি বিশ্বাস)

ভূমিকা

গল্প বলে মনে হলেও আসলে এটি সত্যি। এ কাহিনীর মধ্যে যে আত্মচরিতের উপাদান আছে, তা এড়িয়ে যাওয়ার উপায় নেই। কারণ ঘটনাটি ব্যক্তি-বিশেষের মস্তিষ্কপ্রসূত। স্বাভাবিকভাবেই তাঁর ব্যক্তিগত চিন্তা-ভাবনা, কর্মরীতি ও পদ্ধতি এই সামাজিক কাজের সঙ্গে অঙ্গাঙ্গিভাবে জড়িয়ে আছে।

জীবন আমাকে এক বিশেষ সুযোগ দিয়েছিল। এক প্রত্যন্ত গ্রামের বিদ্যালয়-শিক্ষক হিসাবে যাত্রা শুরু করে মফস্বল কলেজ, বিশ্ববিদ্যালয়, রিজিওনাল শিক্ষা-সংস্থা এবং জাতীয় শিক্ষা-সংস্থায় অধ্যাপনা করেছি। এক কথায় গ্রাম থেকে শুরু করে এক একটি সিঁড়ি ভেঙে রাষ্ট্রীয় স্তরের কাজকর্ম দেখার সুযোগ আমার হয়েছে। সুযোগ হয়েছে জাতীয় শিক্ষা-নীতি প্রণয়ন এবং পঞ্চবার্ষিকী পরিকল্পনা প্রস্তুতিতে অংশগ্রহণ করার।

এরকমই একটি ঘটনার কথা মনে পড়ে যায়। প্ল্যানিং কমিশনের ১৯৮৪ সালের মাধ্যমিক বিদ্যালয়গুলিকে কম্প্যুটার দেবার জন্য 'ক্লাস' নামক প্রজেক্টের আলোচনাসভায় আমি উপস্থিত ছিলাম। ঐ সভায় আমি দুটি বিষয়ে প্রশ্ন তুলেছিলাম— প্রথমত, কেন কম্প্যুটার কেবলমাত্র শহরাঞ্চলের বিদ্যালয়গুলিকে দেওয়া হচ্ছে? এবং কেনই বা কম্প্যুটারকে বিদ্যালয়ের সামগ্রিক পদ্ধতির সঙ্গে যুক্ত করা হচ্ছে না ?

দেশের বেশির ভাগ কর যোগায় গ্রামের মানুষ অথচ জাতীয় সম্পদ থেকে সবচেয়ে বেশি বঞ্চিত হয় তারাই। এই ব্যাপারটা ক্রমাগত আমার বিবেককে আঘাত করতে লাগল। এই ঘটনায় স্বাধীন ভারতের একজন নাগরিক হিসেবে নিজের মধ্যে একটা বেদনা অনুভব করতে থাকি এবং তখনই সিদ্ধান্ত নিই জাতীয় সম্পদের বণ্টনে শহরের মত গ্রামও যাতে সমান সুযোগ পায় তার জন্য সক্রিয় চেষ্টা চালিয়ে যাব।

অল ইণ্ডিয়া অ্যাসোসিয়েশন অব এডুকেশনাল টেকনোলজির সভাপতি থাকাকালীন আমার গ্রাম অর্থাৎ উদং-এ একটি জাতীয়সভার আয়োজন করেছিলাম। পশ্চিমবঙ্গের প্রায় যাট জন বিদগ্ধ ব্যক্তি ছাড়াও এই মহাসভায় উপস্থিত হয়েছিলেন ভারতবর্ষের অন্যান্য রাজ্যের প্রায় পঁচাশিজন বিশিষ্ট ব্যক্তিত্ব। প্রধানত তিনটি বক্তব্য এই সভার কর্মকর্তাদের দৃষ্টি আকর্ষণ করেছিল। বেঙ্গল ইঞ্জিনিয়ারিং কলেজের (বিবেচিত বিশ্ববিদ্যালয়) উপাধ্যক্ষ এই ধরনের বড়মাপের জাতীয় স্তরের সভা

একটি গ্রাম্য-বিদ্যালয়ে আহ্বান করার প্রসঙ্গে মন্তব্য করেন এই বলে যে, যে গ্রামে একটি জিপ গাড়িও ঢুকতে পারে না, সেখানে এই মহাযজ্ঞ করার জন্য যে 'ঔদ্ধত্যে'র দরকার হয় সেটা সবার থাকে না। প্রখ্যাত শিক্ষাবিদ প্রফেসর এ. কে. জালালুদ্দিন, তখনকার এন. সি. ই. আর. টি-এর যুগ্ম অধিকর্তা, আমার এই প্রয়াসকে আন্তরিক সমর্থন জানিয়ে বলেন যে, এই অধিবেশন, শিক্ষার ক্ষেত্রে শহরাঞ্চলের একচেটিয়া অধিকারকে চ্যালেঞ্জ জানাল। আর্থিক দিক থেকে দরিদ্র গ্রামবাসীদের আতিথেয়তায় তিনি মুগ্ধ হন। সভায় অংশগ্রহণকারীরা এটিকে একটি বিশেষ অভিজ্ঞতা বলে মনে করেছিলেন। এই সভায় এইচ. সি. এল. (HCL) এবং পারটিক (PERTIC) কম্প্যুটার লি.-এর প্রধানদের অনুরোধ করেছিলাম, একটা প্রদর্শনীর মাধ্যমে কম্প্যুটার সম্পর্কে একটা প্রাথমিক ধারণা সকলের কাছে পৌঁছে দেওয়ার জন্য। উভয় কোম্পানিই কেবল কম্প্যুটার সরবরাহ করতেই নয়, গ্রামবাসীদের কম্প্যুটার সম্পর্কে প্রাথমিকভাবে অবহিত করার জন্য দুজন অভিজ্ঞ শিক্ষকও পাঠাতে সম্মত হন। সেদিন আশাতীতভাবে কম্প্যুটার কক্ষটি গ্রামবাসীদের দ্বারা ভরে গিয়েছিল এবং পরিস্থিতি এমনই হয় যে, প্রশিক্ষকগণ স্নানাহারের সময় পর্যন্ত পাননি।

সভার শেষে অবসর সময়ে সুখ-দুঃখের একটা মিশ্র অনুভূতি নিয়ে যখন আমরা গ্রাম ছাড়ার উদ্যোগ নিচ্ছিলাম তখন একজন প্রাথমিক শিক্ষক প্রশ্ন করেছিলেন, তাঁরাও কি কম্প্যুটার শিখতে পারবেন? তাঁর প্রস্তাব বিবেচনা করে আমি তা অনুমোদন করলাম। অনুরুদ্ধ হয়ে পি. সি. এল ত্রিশজন গ্রামীণ শিক্ষককে বেসিক কম্প্যুটার সম্পর্কে প্রশিক্ষণ দিতে রাজি হলেন। এতে তাঁদের তৃষ্ণা নিবারণের পরিবর্তে আকাঙ্ক্ষা আরও বেড়ে গেল।

পরবর্তী সময়ে আমার সঙ্গে গ্রাম পরিদর্শনে গিয়ে ডঃ তপেন মৌলিক গ্রামীণ শিক্ষকদের মধ্যে এই প্রশিক্ষণকে আরও প্রসারিত করার ইচ্ছা প্রকাশ করলেন। কর্মীরা যাতে আরও দীর্ঘ সময় ধরে কম্প্যুটার নিয়ে কাজ করতে পারেন তার জন্য তিনি এই প্রশিক্ষণকে আবাসিক করলেন। কিন্তু এই প্রশিক্ষণের ফলে সাময়িকভাবে শিক্ষার্থীদের আকাঙ্ক্ষার তৃপ্তি ঘটলেও, গ্রামে কম্প্যুটার না থাকায় অনুশীলনের অভাবে তাঁদের আবার পূর্বাবস্থায় ফিরে যাবার আশঙ্কা দেখা দিল। এই সমস্যার সমাধানের জন্য আমরা পরস্পরের কাছ থেকে দান সংগ্রহ করে ১২,০০০ টাকা দিয়ে একটি 'আদর্শ-বোর্ড' কম্প্যুটার কিনলাম। আমাদের যাত্রা শুরু হল বটে, কিন্তু বিধাতা যে পিছনে বসে হাসছিলেন, তা তখন আমরা বুঝতে পারিনি।

ভারতের কম্প্যুটার সোসাইটির বার্ষিক সভার অধিবেশন হচ্ছিল কলকাতায়। গ্রামে কম্প্যুটার প্রয়োগ সম্পর্কে এই সভায় বিতর্ক উপস্থাপিত হয়। সভায় অংশগ্রহণকারী এক ব্যক্তি আমাদের উদং-এর কাজের উল্লেখ করেন। শ্রোতাদের মধ্যে উপস্থিত ছিলেন এক প্রগতিশীল ব্যক্তি। তিনি হলেন ডি. ও. ই.-এর সিনিয়র ডিরেক্টর ডঃ বিনয় ধর্মাধিকারী, কয়েকদিনের মধ্যে টেলিফোনে আহ্বান পেয়ে তাঁকে আমন্ত্রণ জানালাম। আলোচনার মধ্যে আমি তাঁকে ডি. ও. ই.-এর কতকগুলি কর্মসূচির কথা জানালাম।

এরপর খুব বেশিদিন অপেক্ষা করতে হয়নি। তারই মধ্যে আমরা আমাদের লক্ষ্য স্থির করে জানালাম ডিরেক্টরকে। গ্রামাবাসীদের বিভিন্ন রকম তথ্য সংগ্রহ করে কম্প্যুটারে ধরে রাখার প্রস্তাব দিলাম। ডি.ও.ই.-এর সম্পাদক মি. এন. বিঠলের সঙ্গে সাক্ষাৎকার ও আলোচনার আহ্বান এল। তিনি আমার যুক্তি শুনলেন ও সঙ্গে সঙ্গে পরিকল্পনাটি অনুমোদন

দেশের বেশির ভাগ কর যোগায় গ্রামের মানুষ অথচ জাতীয় সম্পদ থেকে সবচেয়ে বেশি বঞ্চিত হয় তারাই।

করলেন। পরিকল্পনাটিতে সাহায্য লাভ করে আমরা একটি পিসিএক্সটি (PCXT))ক্রয় করলাম এবং ২০টি গ্রামের তথ্য সংগ্রহের কাজ শুরু করলাম।

এটা ১৯৯৩ সালের ঘটনা। নির্দিষ্ট সময়ের আগেই আমরা তথ্য সংগ্রহের কাজ শেষ করতে সমর্থ হই। এ ব্যাপারে সর্বাঙ্গীন সাহায্যের জন্য ডঃ মৌলিক এবং বেঙ্গল ইঞ্জিনিয়ারিং কলেজকে আবার ধন্যবাদ জানাই।

এই তথ্য-সংগ্রহের কাজ শেষ হলে তা বিশ্লেষণ করে দেখা হল। এই প্রারম্ভিক তথ্যের একটা বড় অংশ জুড়ে ছিল শিক্ষা। আবার শিক্ষার অন্তর্গত একটি বিষয় ছিল তার অনুন্নয়নের কারণ। শিক্ষার অনুন্নয়নের অন্যতম প্রধান কারণ হল শিশুদের বিদ্যালয়ে যেতে 'ভালো লাগে না'। আর দ্বিতীয় কারণটি হল দারিদ্র্য। দ্বিতীয় কারণটি সম্পর্কে আমাদের কিছু করার না থাকায় প্রথম কারণটিকেই আমাদের কাজের লক্ষ্যবস্তু ঠিক করে নিলাম— বিদ্যালয়কে শিশুদের কাছে আকর্ষণীয় করে তুলতে হবে। প্রাথমিক শিক্ষক, মাধ্যমিক ও কলেজ-শিক্ষক এবং অন্য পেশায় নিযুক্ত ব্যক্তিদের নিয়ে একটি দল গঠন করা হল। তারপর এক সভায় আলোচনার মাধ্যমে স্থির করা হয় কীভাবে বিদ্যালয়কে আকর্ষণীয় করা যায়। ছেলেমেয়েদের আকর্ষণীয় বিষয়গুলি হল খেলাধূলা ও সঙ্গীত। প্রাথমিক শিক্ষকদের অনেকের মধ্যেই প্রতিভা থাকলেও বিদ্যালয়ে সুযোগ সুবিধার অভাব এবং বিদ্যালয় ও বাইরের নানা কাজে ব্যস্ত থাকার ফলে তার যথোপযুক্ত ব্যবহার সম্ভব হয় না। খেলাধূলা ও গান-জানা কিছু স্থানীয় বেকার যুবক-যুবতীকে আমরা এই কাজে লাগানোর সিদ্ধান্ত নিলাম। গ্রামে এরকম তুবক-যুবতীর অভাবও ছিল না। আমরা প্রথমে নিজেরা চাঁদা দিয়ে ও গ্রামের কিছু মানুষের কাছ থেকে অর্থসংগ্রহ করে পাঁচটি বিদ্যালয় ও একজন সঙ্গীতশিক্ষক নিয়ে কাজ শুরু করলাম।

আমি গ্রামের এইসব কাজের মধ্যে যখন ক্রমশ গভীরভাবে জড়িয়ে পড়ছি, তখন জাতীয় মুক্ত বিদ্যালয়ের সভাপতি পদের দায়িত্ব নেবার আহ্বান এল। সেইসময় গ্রামের এইসব কাজকর্মের জন্য প্রতি এক-দুমাস অন্তর আমাকে গ্রামে যেতে হত। কাজেই জাতীয় মুক্ত বিদ্যালয়ের সার্চ-কমিটির কাছে আমি পরিষ্কারভাবে জানিয়ে দিই যে আমি এমন কোন কাজের দায়িত্বভার নেব না, যাতে আমার এইসব গ্রামের কাজকর্মের অসুবিধা ঘটে। সরকারের একজন বয়োজ্যেষ্ঠ সভ্য আমার গ্রামের কাজকর্ম সম্পর্কে বিশেষ অবহিত ছিলেন। সুতরাং কমিটি আমার গ্রামের কাজকর্ম যথাপূর্ব চালিয়ে যাওয়ার ব্যাপারে আমাকে শুধু নিশ্চিন্তই করলেন না, সাহায্যদানেরও প্রতিশ্রুতি দিলেন।

জাতীয় মুক্ত বিদ্যালয়ের দায়িত্বভার নিয়েই আমি প্রথমে শিক্ষা-সচিবের সঙ্গে দেখা করি। গ্রামের জন্য আমার কাজকর্মের কথা উল্লেখ করার সঙ্গে সঙ্গেই তিনি আমাকে আর্থিক সাহায্যের জন্য সরকারের কাছে প্রস্তাব দিতে বললেন। তিনি আরও পরামর্শ দিলেন যে, কাজের এলাকাটা আরও বাড়িয়ে নিয়ে একটি মডেল আকারে কাজ করতে। তাঁর মূল বক্তব্য ছিল — পাঁচ থেকে ছয় হাজার ছেলে-মেয়ে নিয়ে পরীক্ষা-নিরীক্ষা করে সেই আদর্শ (মডেল) কতখানি কার্যকর ও প্রসারযোগ্য হয় তা দেখা দরকার। তাঁর কথামত সরকারের কাছে এই মর্মে একটি প্রজেক্ট জমা দিলাম এবং এই প্রজেক্টের সময়সীমা ছিল চার বৎসর। সরকার সেটি গ্রহণ করলেন এবং সাহায্যের প্রতিশ্রুতি দিলেন।

শিক্ষার অনুন্নয়নের অন্যতম প্রধান কারণ হল শিশুদের বিদ্যালয়ে যেতে 'ভালো লাগে না'। আর দ্বিতীয় কারণটি হল দারিদ্র্য।

বিদ্যালয়ের কী কর্তব্য, সে সম্পর্কে বিশেষজ্ঞদের সিদ্ধান্তের পরিবর্তে আমরা এই কুড়িটি গ্রামের বিদ্যালয়ের সমস্ত শিক্ষককে একদিনের এক কর্মশালায় যোগদানের আহ্বান জানালাম। সরকারি সাহায্য নিয়ে আমরা আমাদের ক্ষুদ্র পরীক্ষা-নিরীক্ষার কাজটিকে ব্যাপকতর করার আকাঙ্ক্ষার কথাটা তাদের কাছে ব্যাখ্যা করলাম। কোন কোন সঙ্গীত এবং খেলার যন্ত্রপাতি , আর কী কী কাজ করার প্রয়োজন তা স্থির করতে তাদের অনুরোধ করা হল। উৎসাহের সঙ্গে শিক্ষকেরা তাঁদের খেলাধূলা এবং সঙ্গীতের প্রতি আগ্রহ অনুসারে ছোট ছোট দলে বিভক্ত হয়ে আলোচনা করতে থাকেন। স্থানীয় বৈশিষ্ট্যপূর্ণ ও বাস্তবানুগ খেলাধূলা ও কাজের পরামর্শই তাঁরা দিয়েছিলেন। সিদ্ধান্ত গ্রহণের প্রাথমিক স্তরেই তাঁদের এমনিভাবে যুক্ত করা হল।

ক্যাসেটে শিশুদের জন্য ছড়া ও সঙ্গীত দিয়ে আমরা শুরু করলাম। বিদ্যালয়ের নিয়মিত শিক্ষকেরা পরিবেশ, ইতিহাস, মহামানবের জীবনী, গণিত, বিজ্ঞান প্রভৃতি বিষয়ের ওপর কবিতা রচনা করতে আরম্ভ করলেন। প্রজেক্টের সঙ্গীতশিক্ষক এবং পারদর্শী প্রাথমিক শিক্ষকরা এইসব কবিতাকে গানে রূপ দিলেন। খেলাধূলার ব্যাপারে সাহায্য করলেন আমার ছোট ভাই, যিনি জে.সি.টি. মিল ও গুজরাট স্টেট টিমের হয়ে খেলেছিলেন এবং পরে জাতীয় ক্রীড়ায় গুজরাট রাজ্য ফুটবল টিমের কোচ নিযুক্ত হয়েছিলেন। একজন যোগ্য চালক হিসেবে তিনি যুবকদের ফু টবল খেলা থেকে সরিয়ে এনে যোগা, ড্রিল এবং ক্রীড়া প্রভৃতিতে নিযুক্ত করেন। প্রজেক্টের আওতাভুক্ত ৪৩টি স্কুলের শিক্ষকদের নিয়ে একটা সভা করা হল। তাঁরা খুব উৎসাহী হয়ে উঠলেন। প্রত্যেক স্কুলের সময়সূচিতে খেলা ও গানের ক্লাস দেওয়া হল। খেলা ও গানের শিক্ষকেরা প্রত্যেকে একটি স্কুল থেকে অন্য স্কুলে গিয়ে শিক্ষা দিতে লাগলেন। এইসব শিক্ষকদের সঙ্গীত ও ক্রীড়াবিদরা প্রয়োজনীয় সাহায্য দিতে লাগলেন। এছাড়া একদল বিশেষজ্ঞ কর্মী প্রতি একমাস অন্তর বিদ্যালয়গুলিতে উপস্থিত হয়ে কাজকর্মের কতটুকু উন্নতি হল তা লিপিবদ্ধ করলেন। প্রশিক্ষকেরা প্রত্যেক ক্ষেত্রে উপস্থিতির হার লিখে রাখলেন। স্থানীয় মাধ্যমিক বিদ্যালয় ও কলেজ শিক্ষক মহাশয়রাও বিদ্যালয়গুলি মাঝে মাঝে পরিদর্শন করে প্রজেক্ট কর্মীদের সাহায্য দিতে লাগলেন।

প্রজেক্টের কাজ চলার সঙ্গে সঙ্গে আরও কয়েকটি উৎসাহ-ব্যঞ্জক কাজ হাতে নেওয়া হল। সেগুলি ভারত সরকারের অনুমোদিত প্রজেক্ট কাঠামোর বাইরে। আন্তঃবিদ্যালয় প্রতিযোগিতা, বিভিন্ন বিদ্যালয়ের জাতীয় ও আন্তর্জাতিক দিবস পালন অনুষ্ঠান ইত্যাদি সমবেতভাবে উদ্‌যাপন এই প্রজেক্টের কয়েকটি নতুন সংযোজন। স্থানীয় সংগ্রহের দ্বারা এগুলির খরচ মেটানো হত। এইসব কাজ সমাজের মধ্যে এক নতুন দলগত অস্তিত্বের সূচনা করল। পিতা-মাতা ও নিয়মিত শিক্ষক ও শিক্ষার্থীদের কাছ থেকে এই কাজের যথার্থ বিবরণ শুনে ডঃ শর্মিষ্ঠা চক্রবর্তীর উপর অনুসন্ধানের দায়িত্ব দেওয়া হয়। তিনি বাইরের বিশেষজ্ঞ হিসেবে এইসব প্রতিক্রিয়াগুলির সত্যতা যাচাই করেন। তাঁর অনুসন্ধান প্রজেক্ট কর্মীদের আত্মবিশ্বাসকে আরও গভীরভাবে বাড়িয়ে দিল।

রাজ্যের কয়েকজন প্রশাসক কর্মচারী প্রজেক্টের কাজকর্ম পরিদর্শন করেন। অসাধারণ বিনয়ী অথচ প্রগতিশীল প্রশাসক এস.সি.ই.আর.টি-এর ডাইরেক্টর ডঃ এম.এস. চ্যাটার্জিকে আমন্ত্রণ জানালে তিনি অবিলম্বে গ্রামে এসে হাজির হন। কোনরকম বাহ্য

পাঁচ থেকে ছয় হাজার ছেলেমেয়ে নিয়ে পরীক্ষা-নিরীক্ষা করে সেই আদর্শ (মডেল) কতখানি কার্যকর ও প্রসারযোগ্য হয় তা দেখা দরকার।

আতিথেয়তা ছাড়াই তিনি কয়েকটি বিদ্যালয় পরিদর্শনে আগ্রহ প্রকাশ করেন। আমরা তাঁকে নিয়ে গেলাম। তিনি গান শুনে তৃপ্ত হলেন এবং শিক্ষার্থীদের কিছু প্রশ্ন করতে চাইলেন। তিনি তাদের উত্তর শুনে খুশি হলেন। তখন একজন শিক্ষক উল্লেখ করলেন ছাত্ররা দ্বিতীয় শ্রেণীর, তাঁর প্রশ্ন চতুর্থ শ্রেণীর বিষয়কে কেন্দ্র করে করা হয়েছে। এতে ডঃ চ্যাটার্জি এবং আমাদের অনেকের মনে হয়েছে যে শিক্ষাপদ্ধতির পরিবর্তনের দ্বারা অনেক কঠিন ধারণাও পাঠক্রমের মধ্যে আনা যায়। তারপর থেকে ডঃ চ্যাটার্জি এবং তাঁর সহকর্মীরা অনেকবার এই গ্রামের বিদ্যালয়গুলি পরিদর্শন করতে আসেন। বিভিন্ন আলোচনা মঞ্চে তাঁরা এই পরীক্ষা-নিরীক্ষার উল্লেখ করেছেন।

অনুসন্ধান করে দেখা গেছে ৬,৪৫০ জন ছেলেমেয়ের মধ্যে মাত্র ১৭ শতাংশ স্কুলছুট হিসাবে বিদ্যালয় ছেড়ে গেছে। অপরদিকে এর রাজ্য ও জাতীয় গড় হল ৪৯ শতাংশ। সমাজে কোন অলৌকিক পরিবর্তন হয়নি। কাজেই কোনরকম দ্বিধা না করেই আমরা দাবি করতে পারি যে, ড্রপ-আউটের হার এই ১৭ শতাংশে নামার কারণ হল, যুবকেরা শিশুদের কাছে বিদ্যালয়কে আকর্ষণীয় করে তুলতে সমর্থ হয়েছিল। এটি একটি বাস্তবে পরিণত করার মত মডেল বা আদর্শ। এটি প্রায় ১৮০০ ছেলেমেয়ের বিদ্যালয় ত্যাগ রোধ করেছিল। এইভাবে বিদ্যালয়ে ছেলে-মেয়েদের ধরে রাখার ফলে ১৫ লক্ষ টাকার বেশি শিক্ষার খরচ বেঁচে গেল। এই প্রজেক্ট চার বছর ধরে সেইসব ২০ জন যুবককে কাজে লিপ্ত রেখেছিল যারা তাদের পরিবার ও সমাজে অপদার্থ বলে গণ্য হত। আমরা যুগপৎ দেখাতে পেরেছি এইসব প্রতিভাবান অথচ সমাজে পরিত্যক্ত বেকার যুবকদের নিয়ে কত কাজ করানো যায় এবং উপকথার মত কতখানি স্কুলছুট ব্যাপারটি কমিয়ে আনা যায়।

স্বরলিপি সহযোগে আমরা গানগুলিকে নথিভুক্ত করেছি। উদাহরণ সহযোগে আমরা খেলাধূলাও লিপিবদ্ধ করেছি। কিন্তু অর্থাভাবে আমরা তা ছাপিয়ে, এর প্রসার ঘটাতে পারিনি। আগেই উল্লেখ করেছি, ঈশ্বর আমাদের পিছনে বসে হাসছিলেন। কম্প্যুটারের ক্ষেত্রে সে হাসি ডঃ ধর্মাধিকারীর মাধ্যমে হয়েছিল। আর এক্ষেত্রে ঈশ্বর হাসলেন ডঃ চ্যাটার্জির মাধ্যমে, কারণ ডঃ চ্যাটার্জি এগুলি ছাপিয়ে রাজ্যের সমস্ত প্রাথমিক বিদ্যালয়ে প্রচারের দায়িত্ব নিতে রাজি হয়েছিলেন, যদি অবশ্য কর্তৃপক্ষ তা অনুমোদন করেন। আমরা আনন্দে অভিভূত। আমরা ডঃ চ্যাটার্জি ও এস.সি.ই.আর.টি-এর হাতে আমাদের নজ্জথপত্র কৃতজ্ঞতার সঙ্গে অর্পণ করেছিলাম। তাঁর বদান্যতায় এগুলি আজ অধিক সংখ্যক মানুষের কাছে সহজলভ্য হতে চলেছে।

আমি ভেবেচিন্তেই এই ভূমিকাটি দীর্ঘায়িত করেছি কারণ আমি দেখছি কীভাবে না জেনে এবং খেয়াল খুশিমত উদ্যম, প্রচেষ্টা এবং সাফল্যকে তুচ্ছ করা হয়। উদং-এ কোন ইন্দ্রজাল কাজ করেনি। এই একইরকম শিক্ষক, একইরকম পিতামাতা এবং ছেলেমেয়ে প্রত্যেক গ্রামেই আছে। প্রয়োজন হল সংগঠনের এবং গুরুত্বপূর্ণ মানুষ হিসাবে তারাও যে কিছু দিতে পারে এই আত্মবিশ্বাস সৃষ্টি করার। তারা এর প্রমাণ জ্জদয়েছে। এতে তাদের শুধু দরকার হয়েছিল ইচ্ছা ও সংকল্পের।

মর্মর মুখোপাধ্যায়

আমরা যুগপৎ দেখাতে পেরেছি এইসব প্রতিভাবান অথচ সমাজের পরিত্যক্ত বেকার যুবকদের নিয়ে কত কাজ করানো যায় এবং উপকথার মত কতখানি স্কুলছুট ব্যাপারটি কমিয়ে আনা যায়।

সূচিপত্র

মজার খেলা ১৭-২৭





সহজ ব্যায়াম শুরু ৩১-৪২



ট্রাক এন্ড ফিল্ড ৪৫-৫২





জিমন্যাসটিক্স ৫৫-৫৮

সূচিপত্র



মজার খেলা

কুকুর ও মাংস



অংশগ্রহণকারী ছেলেমেয়েদের ক ও খ দুটি দলে সমানভাবে দুটো লাইনে কিছুটা ব্যবধানে মুখোমুখি দাঁড় করিয়ে সংখ্যা গণনা করতে বলা হবে। প্রত্যেককে নিজের সংখ্যা অবশ্যই মনে রাখতে হবে। দুটি লাইনের ঠিক মাঝখানে একটি গোলাকার জায়গা থাকবে। যার মধ্যে একটি রুমাল বা অন্য কিছু রাখতে হবে— যাকে মাংস হিসাবে ধরা হবে। শিক্ষক মহাশয় একপাশে দাঁড়িয়ে যে সংখ্যাটি উচ্চারণ করবেন, দুই দল থেকে সেই সংখ্যার খেলোয়াড় এসে গোলাকার জায়গা থেকে রুমালটি নিয়ে নিজের লাইনে ফিরে আসার চেষ্টা করবে। রুমালটি নিয়ে লাইনে যদি অপর দলের সেই সংখ্যার খেলোয়াড় তাঁকে ছুঁয়ে ফেলার আগেই ফিরে আসে তাহলে সেই দল একটি পয়েন্ট পাবে। আর যদি লাইনে ফেরার আগে অপর দলের সেই সংখ্যার খেলোয়াড় ছুঁয়ে ফেলে তাহলে ঐ বিপক্ষ দল একটি পয়েন্ট পাবে। মনে রাখতে হবে রুমাল নেবার সময় গোলাকার অংশের বাইরে থেকে নিতে হবে। যে দল বেশি পয়েন্ট পাবে সেই দল বিজয়ী বলে ঘোষিত হবে।





রুমাল চুরি



বেশ কয়েকজন ছেলেমেয়ে প্রথমে গোল করে অর্থাৎ বৃত্তাকারে বসবে। বৃত্তের বাইরে একজন ছেলে বা মেয়ে রুমাল হাতে বাঁশি বাজার সাথে সাথে দৌড়াতে থাকবে। দৌড়াতে দৌড়াতে সে চেষ্টা করবে বসে থাকা ছেলেমেয়েদের কোন একজনের পিছনে রুমালটি এমনভাবে ফেলতে হবে যাতে সে বুঝতে না পারে। যার পিছনে রুমালটি ফেলা হলো সে যদি বুঝতে বা জানতে না পারে, পুনরায় রুমাল ফেলা ছেলেটি একবার বৃত্তের চারপাশে ঘুরে এসে ঐ বসে থাকা ছেলেটিকে একবার পিঠে আস্তে করে মারবে। আর যদি বসে থাকা ছেলেটি পিছনে হাত দিয়ে রুমালটি পায় তাহলে সে ঐ রুমাল নিয়ে বৃত্তের চারপাশে দৌড়াতে দৌড়াতে যে রুমালটি ফেলেছে তাকে ধরার বা মারার চেষ্টা করবে ঐ ফাঁকা জায়গা পূরণ না করা পর্যন্ত। এরপর ঐ একইভাবে ঐ রুমালটি নিয়ে ঐ ছেলেটি বৃত্তের চারপাশে ঘুরতে ঘুরতে ঐ খেলাটি চালাতে থাকবে। ঐভাবে পর্যায়ক্রমে খেলাটি চলতে থাকবে। কমপক্ষে ১০-১৫ জন ছেলেমেয়ে নিয়ে এই খেলাটি চলতে পারে।



সুপ্রভাত মহাশয় বা নমস্কার মহাশয়

কয়েকজন ছেলেমেয়েকে প্রথমে বৃত্তাকারে বসতে হবে। এরপর একটি ছেলে বা মেয়েকে বৃত্তের বাইরে দাঁড়াতে হবে খেলা শুরু করার জন্য। শিক্ষক মহাশয় বাঁশি বাজাবার সঙ্গে সঙ্গে বৃত্তের বাইরের ছেলে বা মেয়েটি বৃত্তের বাইরে



বৃত্তাকারে দৌড়াবে। দৌড়াতে দৌড়াতে হঠাৎ যে-কোন ছেলে বা মেয়েকে (বসে থাকা) ছুঁয়ে দেবে। ছোঁয়ার সঙ্গে সঙ্গে ঐ ছেলেটিকে যে ছুঁয়েছে তার বিপরীত দিকে একই ভাবে ছুটতে হবে। অপর ছেলেটিও দৌড়বে। যখন দুজনের মধ্যে বৃত্তের বাইরে সাক্ষাৎ (মুখোমুখি) হবে তখন একে অপরকে সুপ্রভাত বা নমস্কার বা গুড মর্নিং মহাশয় বলবে বা জানাবে। এই সুপ্রভাত বা নমস্কার বিনিময়ের পর একে অপরে বা দুজনেই চেষ্টা করবে ছোঁয়ার পর যে ছেলেটি উঠেছিল সেই খালি জায়গাটি পূরণ করার। যে ছেলেটি আগে বসতে পারবে বা খালি জায়গা পূরণ করতে পারবে সে বসবে আর যে বসতে পারবে না সে আবার ঐ খেলা খেলবে একই নিয়মে। এই ভাবে খেলাটি চলতে থাকবে। কমপক্ষে ১৫-২০ জন ছেলেমেয়ে একসাথে এই খেলাটি খেলতে পারবে।

বিড়াল ও ইদুঁর





বেশ কিছু ছেলেমেয়ে প্রথমে নিজেদের মধ্যে হাত ধরাধরি করে একটি বৃত্ত করে দাঁড়াবে। এদের মধ্যে দু'জনকে বেছে নিতে হবে যাদের একজনকে বিড়াল হিসাবে ও একজনকে ইঁদুর হিসাবে ধরা হবে। ইঁদুররূপী ছেলেটি বৃত্তের ভিতর দাঁড়াবে ও বিড়ালরূপী ছেলেটি বৃত্তের বাইরে থাকবে। ইঁদুর কিন্তু সব জায়গায় অবাধে দৌড়াতে পারবে। বিড়ালকে বৃত্তের চারপাশে দাঁড়ানো ছেলেমেয়েরা ইঁদুরকে ধরতে বাধা দেবে। বাঁশি বাজার সঙ্গে সঙ্গে বিড়ালরূপী ছেলেটি ইঁদুরকে যে কোনো



রূপে ধরতে চেষ্টা করবে। আর বাকিরা বেড়ালকে বাধা দেবে ইঁদুরকে ধরতে। যদি বেড়াল ইঁদুরকে যে কোনো ভাবে ধরে ফেলে সঙ্গে সঙ্গে খেলা বন্ধ হবে। আবার নতুন করে আরও দু'জনকে বেছে নিয়ে ইঁদুর করে খেলাটি পর্যায়ক্রমে চালাতে হবে। কমপক্ষে ১০-১৫ জন একসঙ্গে এই খেলা খেলতে পারবে।

দলনেতা গঠন



বেশ কয়েকজন ছেলেমেয়েকে প্রথমে বৃত্তাকারে দাঁড় করাতে হবে। এদের মধ্যে কিছু ছেলেমেয়ে পা ফাঁক করে বৃত্তের ডান দিকে ঘুরে, কিছু ছেলেমেয়ে বৃত্তের কেন্দ্রের দিকে মুখ করে দাঁড়াবে। এরপর ৪-৫ জন ছেলে বা মেয়েকে বেছে নিতে হবে। এদের মধ্যে একজন প্রথমে দলনেতা হিসাবে এবং তার পিছনে বাকি ৩-৪ জন বৃত্তের বাইরে দাঁড়াবে। বাঁশি বাজবার সঙ্গে সঙ্গে দলনেতা বৃত্তের চারপাশে দৌড়োতে থাকবে ও দৌড়োতে দৌড়োতে উঠা, বসা, ডন-বৈঠক, স্কিপিং, জগিং, খালি হাতে ব্যায়াম, ডিগবাজি ইত্যাদি করতে থাকবে। দলনেতা যা করবে তাকে অনুসরণ করে দলের ঐ ৩-৪ জন একই রকম করতে থাকবে। এই ভাবে ৩-৪ মিনিট খেলার পর দলনেতা ও দল পরিবর্তন করে খেলাটি পর্যায়ক্রমে চলতে থাকবে।

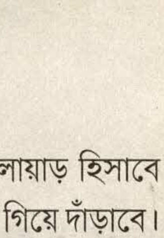


ঘর বদল

চার কোণে চারটি ঘর করতে হবে। প্রত্যেকটি ঘরে ৪-৫ জন করে খেলোয়াড় থাকবে। চারটি ঘরের ঠিক মাঝামাঝি জায়গায় একজন অতিরিক্ত খেলোয়াড় দাঁড়িয়ে থাকবে। বাঁশি বাজার সঙ্গে সঙ্গে সামনাসামনি বা পাশাপাশি ঘরের খেলোয়াড়রা নিজেদের মধ্যে ঘর বদল করতে থাকবে। ঐ বদলের সময় অতিরিক্ত খেলোয়াড়টি যে কোনো একজন খেলোয়াড়কে ছুঁতে চেষ্টা করবে। যদি কোনো একজন খেলোয়াড়কে ছুঁতে পারে তাহলে সেই খেলোয়াড়টি অতিরিক্ত খেলোয়াড় হিসাবে মাঝখানে দাঁড়াবে এবং যে অতিরিক্ত খেলোয়াড় ছিল সে ঐ ছুঁয়ে দেওয়া খেলোয়াড়ের ঘরে গিয়ে দাঁড়াবে। এইভাবে খেলাটি কিছুক্ষণ চলতে থাকবে।



মুরগী লড়াই



বাস্তবে মুরগী লড়াইয়ের যে প্রতিযোগিতা হয় তা খেলা হিসাবে এখানে তুলে ধরা হয়েছে শিশুদের আনন্দ দানের জন্য। প্রথমে কিছু ছেলেমেয়ে ক ও খ দুটি দলে সমান ভাগে ভাগ করে মুখোমুখি দাঁড়াবে। এরপর দুই দলের মাঝে একটি বৃত্ত এঁকে দেওয়া হবে। বৃত্তের মাঝে দুই দলের ৪-৫ জন করে মুরগী লড়াইয়ের জন্য ঢুকবে। বাঁশি বাজার সঙ্গে সঙ্গে নিজেদের মধ্যে একপায়ে লাফাতে লাফাতে ও আর এক পা দুই হাতে ধরে অপর দলের মুরগীকে ফেলে দেবার চেষ্টা করবে। যদি ফেলে দিতে পারে তাহলে ১ পয়েন্ট পাবে। এইভাবে যে দল বেশি পয়েন্ট পাবে সেই দল বিজয়ী বলে ঘোষিত হবে। লড়াই করার সময়



খেলোয়াড় পা পরিবর্তন করতে পারবে না, যদি পা ফেলে দেয় বা পরিবর্তন করে তাহলে সেই খেলোয়াড় বাতিল বলে গণ্য হবে, অপর দল তাহলে ১ পয়েন্ট পাবে।

সংখ্যা গঠন করে খেলা

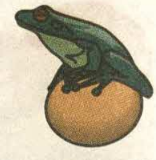
এই খেলায় বেশ কয়েকজন ছেলেমেয়ে একসঙ্গে অংশগ্রহণ করতে পারে। খেলার জন্য প্রথমে ছেলে মেয়েরা গোল বৃত্তাকারে দাঁড়াবে। শিক্ষক মহাশয় দাঁড়াবেন বৃত্তের মাঝে। শিক্ষক মহাশয় বাঁশি বাজানোর সাথে সাথে ডান দিকে ঘুরে ছেলেমেয়েরা বৃত্তের চারিদিকে দৌড়াতে থাকবে। শিক্ষক মহাশয় হঠাৎ একটা সংখ্যা উচ্চারণ করবেন আর সেই সংখ্যা অনুসারে খেলোয়াড়রা এক একটি দল তৈরি



করে শিক্ষক মহাশয়ের দিকে মুখ করে বসে পড়বে। যদি তিন সংখ্যা উচ্চারণ করা হয় তাহলে তিনজন ছেলেমেয়ে মিলে পৃথক পৃথক দল করে বসতে হবে। সংখ্যাটি ৪, ৫, ৬ যা-ই বলা হোক, দলগুলি সেই সংখ্যা অনুযায়ী বসবে। ওই সংখ্যা অনুযায়ী দল যারা তৈরি করতে পারবে না তারা খেলা থেকে বাতিল বলে গণ্য হবে। আবার বাঁশি বাজার সঙ্গে সঙ্গে খেলা চলতে থাকবে।

বল এড়ানো

বেশ কয়েকজন ছেলেমেয়েকে ক ও খ তে ভাগ হয়ে ক দল বৃত্তের ভিতরে ও খ দল বৃত্তের বাইরে দাঁড়াবে। খ দলের কাছে একটা ফুটবল থাকবে। বাঁশি বাজার সঙ্গে সঙ্গে খ দলের খেলোয়াড়রা বৃত্তের বাইরে থেকে বল হাত দিয়ে ছুঁড়ে বৃত্তের ভিতরকার খেলোয়াড়দের আঘাত করতে চেষ্টা করবে। বৃত্তের ভিতরকার খেলোয়াড়রা চেষ্টা করবে যাতে বল তাদের শরীরকে স্পর্শ না করে। বৃত্তের ভিতরে যে খেলোয়াড়ের শরীরে বল লাগবে তাকে ‘আউট’ বলে গণ্য করা হবে। এইভাবে ১০ মিনিট খেলা





চলবে। ১০ মিনিটের মধ্যেই যদি বৃত্তের মধ্যের সব খেলোয়াড় 'আউট' হয়ে যায় তাহলে তারা আবার সবাই বৃত্তের মধ্যে এসে খেলবে। এক একজনের আউটের জন্য বিপক্ষ দল একটি করে পয়েন্ট পাবে। ১০ মিনিটের খেলা শেষ হয়ে যাওয়ার পর ৫ মিনিটের বিরতি দিয়ে অপর দল বৃত্তের মধ্যে যাবে। এই ভাবে যে দল বেশি পয়েন্ট পাবে সেই দলকেই বিজয়ী বলে ঘোষণা করা হবে।

বিঃ দ্রঃ — বৃত্তের মধ্যে যারা থাকবে তারা খেলা চলাকালীন বৃত্তের বাইরে আসতে ও বলকে কোনোমতেই বৃত্তের মধ্যে আটকে রাখতে পারবে না। বৃত্তের বাইরে যারা থাকবে তারাও কোনভাবে বৃত্তের মধ্যে ঢুকে বল ধরতে বা বল ছুঁড়ে আঘাত করতে পারবে না।



কুমির ও ব্যাঙ

প্রথমে কতকগুলি ছেলেমেয়ে মিলে একটি গোলাকার বৃত্ত করবে। (বৃত্তটা হাতে হাত ধরে তৈরি হবে) অতঃপর ওই বৃত্তের মধ্যে একটি কুমিররূপী ছেলে ও একাধিক ব্যাঙরূপী ছেলেমেয়ে প্রবেশ করবে। শিক্ষক মহাশয় বাঁশি বাজাবার সঙ্গে সঙ্গে কুমির ব্যাঙকে ধরার চেষ্টা করবে। যদি ধরে ফেলে বা স্পর্শ করে, ব্যাঙ বাতিল বলে গণ্য হবে। প্রতি ব্যাঙকে ধরার জন্য কুমির একটি করে পয়েন্ট পাবে। ব্যাঙ ও কুমির বাইরে থাকার চেষ্টা করবে। ব্যাঙ ও কুমির দুজনের কেউই বৃত্তের বাইরে যেতে পারবে না।

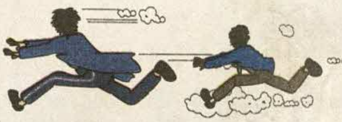


বিঃ দ্রঃ — ১. ব্যাঙেরা তাদের হাঁটু মুড়ে বসে বা ব্যাঙের মত লাফ দিয়ে যাবে।
২. যে সব ছেলেমেয়েরা কুমির হবে তারা পা ও হাত দুটো মাটিতে রেখে হাঁটু না মুড়ে পায়ের পাতা ও হাতের তালুর সাহায্যে কুমিরের মত চলবে।
৩. বিশেষ বিশেষ প্রয়োজনে কুমির বৃত্তের বাইরে যেতে পারবে।

বিষাক্ত বৃত্ত



প্রথমে বেশ কিছু ছেলেমেয়ে হাত ধরাধরি করে বৃত্তাকারে ধীরে ধীরে ঘুরতে থাকবে। এরপর বৃত্তের ভিতরে কিছু ছেলেমেয়ে ছড়িয়ে ছিটিয়ে থাকবে। শিক্ষক মহাশয়ের বাঁশি বাজবার সঙ্গে সঙ্গে বৃত্তের ভিতরের ছেলেমেয়েরা বৃত্তের বাইরে যাবার চেষ্টা করবে। বৃত্তের মধ্যে দাঁড়ানো ছেলেমেয়েরা ভিতরের ছেলেমেয়েদের



বাইরে আসতে বা বোরোতে দেবে না। যদি কেউ বের হতে পারে, তাহলে ওই বিষাক্ত বৃত্ত থেকে মুক্ত হতে পারবে।

বি: দ্র: — ১. এই খেলাটি দুই দলে ভাগ করে খেলা যেতে পারে। ২. বৃত্তের মধ্য বলতে এখানে বৃত্তাকার ছেলেমেয়েকে বোঝাবে।



ছুঁয়ে দিয়ে দৌড়ানো

বেশ কয়েকজন ছেলেমেয়ে ক ও খ দুটি দলে ভাগ করে মুখোমুখি ১০ মিটার ব্যবধানে দুটি লাইনে দাঁড়াবে। প্রথমে 'ক' দলের খেলোয়াড়রা দুটো হাত সামনের কাঁধ সমান তুলে কনুই সোজা ও হাতের তালু উপরের দিকে করে দাঁড়াবে। তখন শিক্ষক মহাশয়ের বাঁশি বাজার সঙ্গে সঙ্গে 'খ' দলের একজন এগিয়ে এসে 'ক' দলের যে কোন একজনের তালু ছুঁয়ে দিয়ে নিজের লাইনে ফিরে আসার চেষ্টা করবে। 'ক' দলের যাকে ছুঁয়ে দেওয়া হয়েছে সে চেষ্টা করবে 'খ' দলের খেলোয়াড়টিকে তার লাইনে ফিরে যাবার আগেই ছুঁয়ে দিতে। 'ক'-এর খেলোয়াড়টি ছুঁয়ে দেওয়ার আগেই যদি 'খ'-এর সেই খেলোয়াড়টি লাইনে ফিরে যেতে পারে তাহলে খ দল একটি পয়েন্ট পাবে। এই একইরকম ভাবে 'খ' দল দুটো হাত সামনে রেখে দাঁড়াবে। আবার শিক্ষক মহাশয় বাঁশি বাজাবার সঙ্গে সঙ্গে 'ক' দলের খেলোয়াড় আগের মতো দৌড়ে এসে 'খ'-এর যে কোন খেলোয়াড় বা 'খ'-এর যে খেলোয়াড় দাঁড়িয়ে আছে তাকে ছুঁয়ে নিজের লাইনে পালাবার চেষ্টা করবে। যদি সফলভাবে লাইনে ফিরতে পারে তাহলে একটি পয়েন্ট পাবে। যাকে ছুঁয়ে ফিরে এসেছে সে যদি ওই 'ক' দলের খেলোয়াড়টিকে তার জায়গায় ফিরে আসার আগে ছুঁয়ে দেয় তাহলে 'খ' একটি পয়েন্ট পাবে। এইভাবে পর্যায়ক্রমে 'ক' ও 'খ' দলের খেলোয়াড়রা একে অপর দলের খেলোয়াড়কে ছুঁয়ে দিয়ে নিজের দলের লাইনে ফিরে আসতে চেষ্টা করবে। যে দল বেশি পয়েন্ট পাবে সেই দলকে বিজয়ী বলে ঘোষণা করা হবে।

বি: দ্র: — ১. প্রতি দলের খেলোয়াড়কে নিজের নিজের সংখ্যা মনে রাখতে হবে।
২. শিক্ষক মহাশয়ের সংকেতের সঙ্গে সঙ্গে যে সংখ্যা গড়বে সেই সংখ্যার খেলোয়াড় দৌড়ে গিয়ে অপর দলের খেলোয়াড়দের ছুঁয়ে দেবে।



কানামাছি

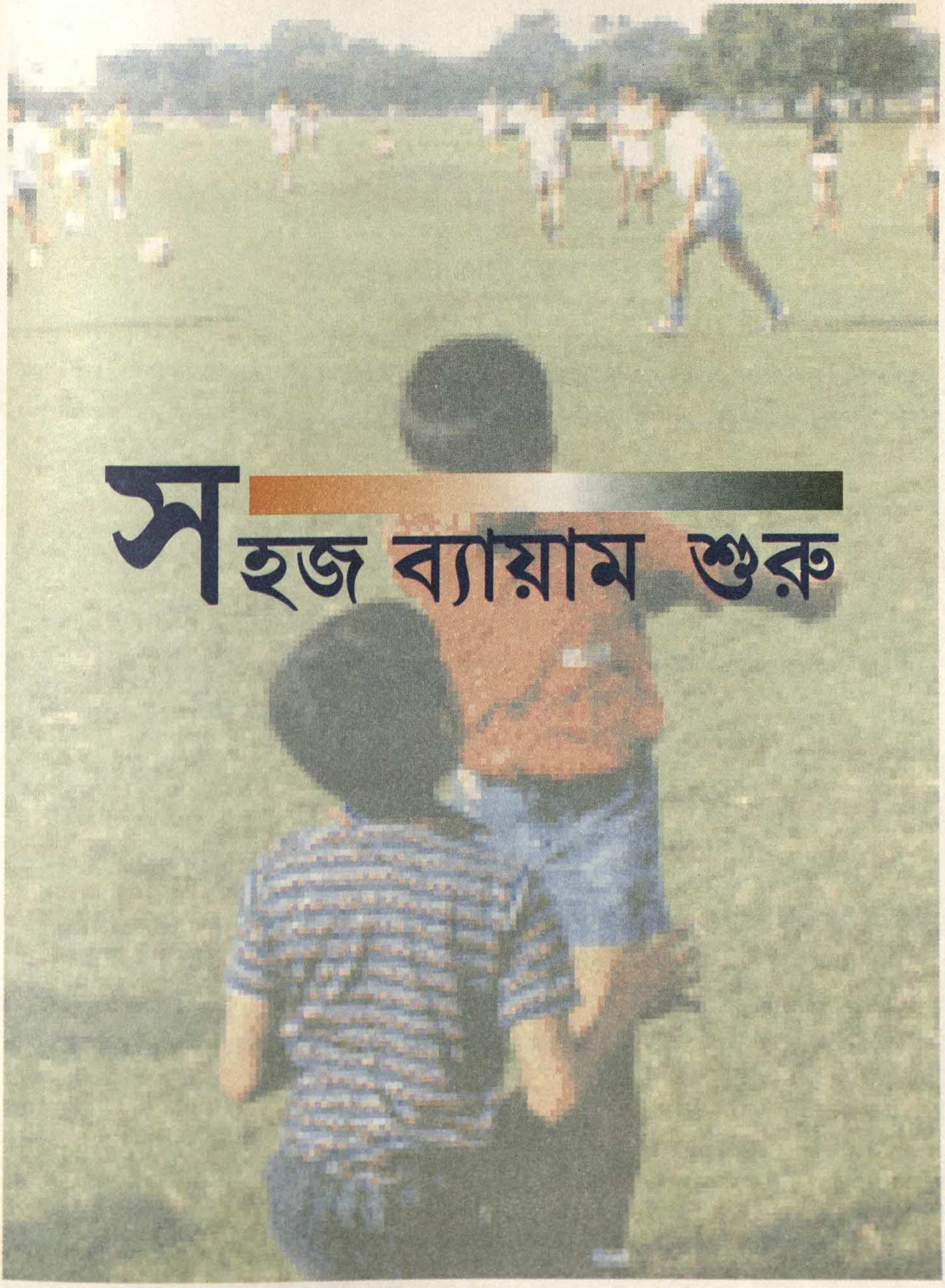
প্রথমে বেশ কিছু ছেলেমেয়ে বৃত্তাকারে দাঁড়াবে। এরপর চার পাঁচজন ছেলেমেয়েকে বৃত্তের ভিতরে চোখ বেঁধে ছেড়ে দেওয়া হবে। এরা হবে কানামাছি। এরপর শিক্ষক মহাশয় বাঁশি বাজাবার সঙ্গে সঙ্গে বৃত্তের যে কোন একটি ছেলে বা মেয়ের নাম-উল্লেখ-করা ছেলেটি বা মেয়েটি অপর চোখ বাঁধা ছেলেমেয়েগুলিকে ধরে ধরে তাদের নাম বলবে। যদি ঠিকভাবে নাম বলতে পারে তাহলে নতুন ছেলে বা মেয়েটি হবে কানামাছি। তার চোখ বেঁধে দেওয়া হবে। আর যার চোখ বাঁধা ছিল তার চোখের বাঁধন খুলে দেওয়া হবে।



এই খেলায় যেসব ছেলেমেয়ের চোখ বাঁধা নেই তারা 'কানামাছি ভোঁ ভোঁ যাকে পাবি তাকে ছোঁ' বলতে বলতে চোখ-বাঁধা ছেলে-মেয়েদের চারপাশে ঘুরবে। সকলের নাম চিহ্নিত করার পর অন্য এক জনের নাম উল্লেখ করে অনুরূপভাবে খেলাটি চলতে থাকবে।

এই সমস্ত মজাদার খেলার উল্লেখ করার কারণ হলো ছেলেমেয়েরা পড়াশুনার ভিতরে যে একঘেয়েমি অনুভব করে তার মধ্যে কিছুটা সময় আনন্দ দিয়ে ঐ একঘেয়েমি কাটানো এবং সঙ্গে সঙ্গে শরীর ও মনের দিক থেকে সমস্ত ছেলেমেয়েদের উন্নতি সাধন। এইসব মজাদার খেলা খেলে আনন্দ পেয়ে ছেলেমেয়েদের যাতে স্কুলে আসার প্রবণতা বাড়ে সেই দিকে লক্ষ্য রাখা হয়েছে। এর ফলে যারা স্কুলে প্রায় আসতই না, বর্তমানে তাদের স্কুলে আসার প্রবণতা বেড়েছে।

সহজ ব্যায়াম শুরু





সহজ ব্যায়াম শুরু

সাবধান বা আরম্ভের অবস্থান

দুপা একসঙ্গে পাশাপাশি রেখে সোজা হয়ে দাঁড়াতে হবে। দুটি গোড়ালী জড়ো থাকবে। পায়ের পাতার মধ্যে ফাঁক থাকবে যাকে সাবধান অবস্থা বলা হবে। এ ছাড়াও হাত দুটি অর্ধমুষ্ঠিবদ্ধ অবস্থায় শরীরের ২ পাশে সোজা করে রাখতে হবে।

আরাম বা বিশ্রাম অবস্থা

বিশ্রাম বলার সাথে সাথে সাবধান অবস্থা থেকে বাম পা বাম দিকে সামান্য তুলে ফেলতে বা রাখতে হবে। সাথে সাথে হাত দুটো শরীরের পাশ থেকে সরিয়ে পিছনে কোমরের নীচে বাম হাতের তালুর উপরে ডান হাতের তালু ফেলে রাখতে হবে।



খালি হাতের ব্যায়াম

১নং ব্যায়াম

'সাবধান অবস্থা থেকে ১নং ব্যায়ামের জন্য প্রস্তুত' বলার সাথে সাথে লাফিয়ে ২ পায়ের মধ্যে সামান্য ফাঁক করে হাত ২টি ঘাড়ের সাথে সব কটি আঙ্গুলকে একত্রে জোড়া করে টানটান রাখতে হবে। এর পর এক বলার সাথে—

১. কনুই ২টি ভাঁজ করে শরীরের সামনের দিকে আসবে ও মাথাও নিচের দিকে আসবে এবং চিবুক বুকে ঠেকাতে হবে।

২. আবার প্রস্তুত অবস্থায়।

৩. এক নম্বরের অবস্থান।

৪. প্রস্তুত অবস্থায়

এই ভাবে ৮ বা ১৬ দফায় শেষ হবে। ব্যায়াম শেষ হলে আগের মতো আদেশ দিলে আবার সাবধান অবস্থায় আসবে।



২নং ব্যায়াম

হাত দুটোকে ঘাড়ের সাথে রেখে ২টি হাতের আঙ্গুলগুলোর মধ্যমা আঙ্গুলটি স্পর্শ করে থাকবে এবং কনুই ভাঁজ করা অবস্থায় টান্ টান্ থাকবে।

১. ডান হাত একই জায়গায় রেখে দিয়ে বাম হাত বাম পাশে শরীরের কাঁধের সোজাসুজি রাখতে হবে। হাতের তালু নিচের দিকে রাখতে হবে। চোখের দৃষ্টি বাম হাতের দিকে থাকবে।

২. প্রস্তুত অবস্থায় : অর্থাৎ একদম শুরুর অবস্থায়।

৩. ডান হাত ডান পাশে — শরীর কাঁধের সোজা রেখে তালু নিচের দিকে করে দৃষ্টি ডান হাতের দিকে রাখতে হবে। বাম হাত ঘাড়ের সাথে লেগে থাকবে যেমন ছিল।

৪. প্রস্তুত অবস্থায় : এইভাবে ১ থেকে ৮ বা ১৬ পর্যন্ত গুণতে হবে।

৩নং ব্যায়াম



হাত দুটিকে বুকের কাছে মধ্যমা আঙ্গুল দুটি দিয়ে ছুঁইয়ে রাখতে হবে। বাহু দুটি সোজা থাকবে।

১. যতদূর সম্ভব কনুই দুটিকে শরীরের পিছনের দিকে নিয়ে যেতে হবে।

২. আবার পূর্বের অবস্থায় আসবে।

৩. হাত দুটি শরীরের পাশে কাঁধের সোজা যাবে। তালু নিচের দিকে থাকবে।

৪. পূর্বের অবস্থায় আসবে।

এইভাবে ১ থেকে ৮ বা ১৬ পর্যন্ত গুণতে হবে।

৪নং ব্যায়াম

হাত দুটিকে ৩নং ব্যায়ামের মতো অবস্থায় রাখতে হবে।

১. বাম হাত শরীরের সামনের দিকের তালু সোজা রেখে দাঁড়াতে হবে।

২. বাম হাতকে শরীরের পিছনে আস্তে আস্তে নিয়ে যেতে হবে। দৃষ্টিও হাতের সোজা রেখে নিয়ে যেতে হবে।

৩. ১নং অবস্থায়।

৪. প্রথম অবস্থায় আনতে হবে।

৫. ডান হাত শরীরের সামনের দিকে তালু সোজা রেখে দাঁড়াতে হবে।

৬. ডান হাতকে শরীরের পিছনে আস্তে আস্তে নিয়ে যেতে হবে। দৃষ্টিও হাতের সোজা রেখে নিয়ে যেতে হবে।

৭. ৫নং অবস্থায়।

৮. প্রথম অবস্থায় আনতে হবে। এইভাবে ১ - ১৬ দফায় ব্যায়ামটি করতে হবে।



৫নং ব্যায়াম

হাত দুটিকে কোমরে রেখে সোজা হয়ে দাঁড়াতে হবে।

১. দুই পায়ের গোড়ালী ওঠাতে হবে। হাত কোমরে থাকবে।

২. ১নং অবস্থা থেকে আস্তে আস্তে বসতে হবে।

৩. ১নং অবস্থা থেকে শরীর আস্তে আস্তে ওঠাতে হবে।

৪. গোড়ালী নামিয়ে পা মাটিতে রাখতে হবে।

এইভাবে ১ থেকে ৮ বা ১৬ দফা করতে হবে।

একলাফে বসে পড়া :

'সাবধান' অবস্থা থেকে একলাফে বসতে হলে ধীরাসনে (বাবু হয়ে) বসতে হবে।

৬নং ব্যায়াম

হাত দুটি হাঁটুর উপরে রেখে বসতে হবে। দুটি হাতের মুঠি বন্ধ অবস্থায় থাকবে। এরপর প্রস্তুত বললে হাত দুটি শরীরের পাশে আঙ্গুলের মধ্যমাটি ভূমিতে ছুঁয়ে রাখতে হবে।

১. দুটি হাত সোজা মাথার উপরে নিয়ে গিয়ে হাত টান টান রেখে নমস্কারের ভঙ্গিতে আঙ্গুলগুলো জড়ো করে রাখতে হবে বা দুই তালু পরস্পরকে ছুঁয়ে থাকবে।

২. আঙ্গুল জড়ো অবস্থায় নমস্কারের ভঙ্গিতে মাথার উপর ছুঁয়ে কনুই ভেঙ্গে আনতে হবে।

৩. ১নং অবস্থায়।

৪. প্রস্তুত অবস্থায় আসতে হবে।

এইভাবে ১ থেকে ৮ বা ১৬ দফা করতে হবে।



৭নং ব্যায়াম

১. প্রস্তুত অবস্থা থেকে হাত দুটি মাথার পিছনে ঘাড়ে আনতে হবে। আঙ্গুলগুলি জড়ো করা অবস্থায় থাকবে। কনুই দুটি হাত ভেঙ্গে কাঁধের সোজা থাকবে।

২. কোমর ভেঙে নিচু হয়ে কপাল মাটি ছোঁবে ১নং অবস্থা থেকে।

৩. ১নং অবস্থায়।

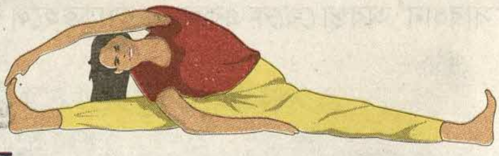
৪. প্রস্তুত অবস্থায় আসতে হবে।

এইভাবে ১ থেকে ৮ বা ১৬ দফা করতে হবে।



৮নং ব্যায়াম

১ থেকে ৩ নং : প্রস্তুত অবস্থা থেকে তিন বার দুটি হাত দুটি পাখির ডানার মতো মেলাতে হবে।
সংখ্যার তালে তালে করতে হবে।
৪. দুই হাত সোজা নমস্কারের ভঙ্গিতে মাথার উপরে নিয়ে গিয়ে তালি দিতে হবে।
এইভাবে ১ থেকে ৮ বা ১৬ দফায় করতে হবে।
এখানে ৮নং বা ১৬নং এ দুটি হাতকে মাথার উপরে তালি দেবার সাথে সাথে তালু দুটি স্পর্শ করে রেখে দিতে হবে বা থাকতে হবে।
এই অবস্থা থেকে ধীরাসনে বসা অবস্থায় ফিরে আসতে হবে বা একদম পূর্বাবস্থায় আসতে হবে।



৯নং ব্যায়াম

১নং থেকে ২নং : প্রস্তুত অবস্থা থেকে সংখ্যার তালে তালে ১-২ বললে ৮ নং ব্যায়ামের মতোই দুবার করতে হবে
অর্থাৎ পাখির ডানার মতো হাত মেলাতে হবে।
৩নং থেকে ৪নং : মাথার উপরে সংখ্যার তালে তালে তালি দিতে হবে। ৩-৪ বলার সাথে সাথে এখানেও ৪নং এ হাত সোজা রেখে নমস্কারের ভঙ্গিতে দুটি হাত ছুঁয়ে রাখতে হবে।
এইভাবে ১ থেকে ৮ বা ১৬ দফা করতে হবে।

১০নং ব্যায়াম

সাবধান অবস্থায় থেকে 'তালি ব্যায়ামের জন্য প্রস্তুত' বললে লাফিয়ে ডান হাতের তালু ও বাম হাতের তালু বুকের কাছে আনতে হবে।
ডান তালুর নিচে তালু থাকবে অর্থাৎ দুটি তালু পরস্পর কনুই ভেঙ্গে মুখোমুখি থাকবে। দুই তালুর মাঝে কিছুটা ফাঁক থাকবে।
প্রথমে তিন বার তিন তালি দিয়ে শেষ বারেই ডান দিক দিয়ে দিক পরিবর্তন করে একই ভাবে ৪ বার দিক পরিবর্তন ও ৪ বা ৩ বার তিন তালি দিয়ে সাবধান অবস্থায় ফিরে আসতে হবে।

তিন বার তিন তালি	এইভাবে গণনা হবে
	১-২
	১-২-৩
(১-১)	১-২
৩	১-২-৩
(১)	
	১-২
(১)	
	১-২-৩
(৩)	

সহজ প্রাণায়াম, যোগাসন



১নং থেকে ৩নং পর্যন্ত

প্রথমে সোজা হয়ে 'সাবধান' অবস্থায় দাঁড়াবে —

১. হাত দুটোকে দুপাশে দিয়ে শ্বাস নিতে নিতে হাত দুটো সোজা কান ও মাথার উপরে দুই হাতের তালু যুক্ত করতে হবে। এর পরে কুম্ভক (নিঃশ্বাস প্রশ্বাস) না নেওয়া অবস্থায় থাকতে হবে। তারপরের মুহূর্তে শ্বাস ছাড়তে ছাড়তে হাত দুটোকে পূর্বের অবস্থায় আনতে হবে। বারে তিনবার বা ছয়বার করতে হবে।

উপকারিতা : ফুসফুসের রক্ত চলাচলের সহায়ক। সর্দি-কাশি সারাতে সাহায্য করে।

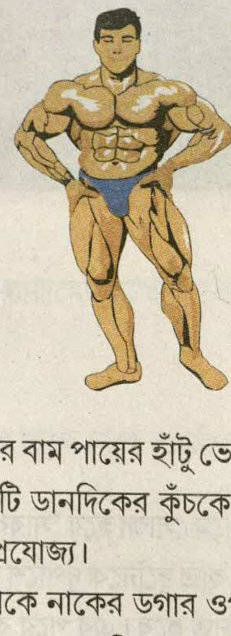
২. প্রথমে সোজা হয়ে সাবধান অবস্থায় দাঁড়াবে। হাত দুটোকে কাঁধের সোজা (সামনে) ছাড়াতে হবে। শ্বাস নিতে নিতে দুই হাত যতদূর সম্ভব পিছনের দিকে ছড়াতে হবে। লক্ষ্য রাখতে হবে তালু দুটো যেন পরস্পর পরস্পরের দিকে থাকে। এর পর শ্বাস কুম্ভক (বন্ধ কর), পর মুহূর্তে শ্বাস নিতে নিতে পূর্বের অবস্থায় এসো। বারে তিন বা ছয় বার।

উপকারিতা : বুকের খাঁচা বৃদ্ধির সহায়ক। দম বৃদ্ধিতে সাহায্য করে। এছাড়া সর্দি, কাশি, ভালো হতে সাহায্য করে।

৩. প্রথমে সোজা হয়ে সাবধান অবস্থায় দাঁড়াবে। বাম পা শ্বাস নিতে নিতে পায়ের গোড়ালির বাঁ পায়ের পেছন দিক স্পর্শ করবে। (যত দূর সম্ভব) হাত কিন্তু সাবধান অবস্থায় থাকবে। শ্বাস বন্ধ করতে হবে। মুহূর্তেই আবার শ্বাস ছাড়তে ছাড়তে বাম পা'কে আনতে হবে। বাম পায়ের পর ডান পায়ের ক্ষেত্রেও অনুরূপ পদ্ধতি অবলম্বন করতে হবে। বাম পা ও ডান পা উভয় সম্পূর্ণ হলে তবে একবার ধরা হবে। এইভাবে তিন থেকে ছয়বার করতে হবে।

উপকারিতা : দেহের ভারসাম্যের বজায় রাখার সহায়ক। পায়ের পেশীর কর্মক্ষমতা বৃদ্ধি ও মজবুত করতে সাহায্য করে।

বি: দ্র: — শ্বাস নেওয়ার থেকে শ্বাস বেশী ধীরে ধীরে ছাড়তে হবে।



যোগাসন

পদ্মাসন

প্রণালী :— প্রথমে দুই পা সামনে সম্পূর্ণ ছড়িয়ে জোড়া করে বসতে হবে। তারপর বাম পায়ের হাঁটু ভেঙ্গে বাম পাকে ডান উরুর উপর এমনভাবে রাখতে হবে যাতে বাম পায়ের গোড়ালিটি ডানদিকের কুঁচকে বা উরুসন্ধির সঙ্গে লেগে থাকে। অপর পায়ের ক্ষেত্রে একই নিয়ম (অনুরূপ পদ্ধতি) প্রযোজ্য।



মুখ স্বাভাবিক ভাবে বন্ধ, চোখ দুটোকে নাকের ডগার ওপর নিবদ্ধ রাখতে হবে। নিঃশ্বাস প্রশ্বাস স্বাভাবিক থাকবে। শিরদাঁড়া সোজা করে বাম হাতকে বাম হাঁটুর ওপর ও ডান হাতকে ডান হাঁটুর ওপর কনুই না ভেঙ্গে সোজা করে রাখতে হবে।

উপকারিতা :— ধ্যান-ধারণা অভ্যাসে এই আসন অপরিহার্য। একাগ্রতা এবং মানসিক শক্তি বৃদ্ধির সহায়ক। এই আসন অভ্যাসে পায়ের বাত দূর হয়। এই আসনকে বলা হয় শ্রেষ্ঠ আসন, এর উপকারিতা অনেক।



বজ্রাসন



প্রণালী : পা দুটোকে সামনে ছড়িয়ে সোজা জড়ো করে বসতে হবে। প্রথমে বাম পায়ের হাঁটু ভেঙে বাম পায়ের পিছনে নিয়ে যেতে হবে, পরে ডান পায়ের হাঁটু ভেঙে ডান পায়ের পিছনে নিয়ে যেতে হবে।

হাঁটু পায়ের গোছ পায়ের পাতাকে একসঙ্গে করে মাটিতে রাখতে হবে। গোড়ালী দুটোকে দুপাশে বাইরের দিকে করে পায়ের ওপর বসাতে হবে। মাথা, কাঁধ ও পাছাকে একই লাইনে সোজা করে রাখতে হবে। দৃষ্টি সামনে থাকবে। কনুই সোজা করে হাত দুটোর তালুকে হাঁটুর ওপর রাখতে হবে আঙুলগুলো সোজা নিচের দিকে থাকবে। নিঃশ্বাস- প্রশ্বাস স্বাভাবিক থাকবে।

দুই বা তিনবার করতে হবে। প্রতিবারের পর শবাসন করতে হবে।

উপকারিতা : খাওয়া দাওয়ার পর এই আসন করা আবশ্যক। এতে খাদ্যের পরিপাক ভাল হয় ও হজম ক্ষমতা বৃদ্ধি করে। পায়ের স্নায়ু ও মাংসপেশীগুলো সুদৃঢ় করে। শরীরের পিছনের অংশে রক্ত চলাচল ভাল করে, পেটের মাংসপেশীগুলি শক্তিশালী করে। থাইরয়েড গ্রন্থির কাজ ভাল হয়। টন্‌সিল সারাবার জন্য এই আসন সহায়ক।

উষ্ট্রাসন

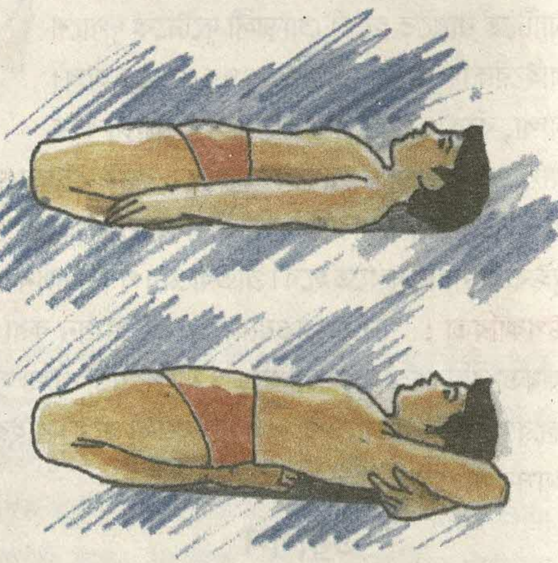


প্রথমে দুটি পায়ের হাঁটু মুড়ে হাঁটু গেড়ে অর্ধদন্ডায়মান (অর্থাৎ দুটি হাঁটুর উপরে শরীরের উপরের অংশ দন্ডায়মান রেখে) অবস্থায় দাঁড়াতে হবে। পায়ের পাতা মুড়ে দিতে হবে। এরপর শ্বাস ছাড়তে ছাড়তে বুক উঁচু করে মাথা পিছনের দিকে নিয়ে যেতে হবে এবং বাম হাত দ্বারা বাম পায়ের ও ডান হাত দ্বারা ডান পায়ের

গোড়ালীর উপরের অংশ ধরতে হবে। এই আসন করতে গেলে উঁচু হয়ে দেহটি প্রায় অর্ধচক্রাকারে পরিণত হবে। শ্বাস বন্ধ রেখে ১০-১৫ সেকেন্ড এই ভাবে থাকতে হবে। এরপর শ্বাস টানতে টানতে আবার সোজা হতে হবে। কিছুক্ষণ বিশ্রাম করে একইভাবে এই আসনে উপবিষ্ট হতে হবে। এই ভাবে ৩-৪ বার এই আসনটি করতে হবে।

উপকারিতা : এই আসন অভ্যাসে মেরুদন্ড নমনীয় থাকে ফলে দেহ বার্ধ্যক্যগ্রস্থ হয় না। এছাড়া দেহের দৈর্ঘ্য বৃদ্ধিতে সাহায্য ও কোষ্ঠবদ্ধতা দূর করে।

সুপ্তবজ্রাসন



প্রণালী : বজ্রাসনে বস। এইবার কনুই ও হাতের উপর ভর দিয়ে চিৎ হয়ে শুয়ে পড়। এই অবস্থায় পৃষ্ঠদেশের উপর অংশ যাতে ভূমি স্পর্শ করে সেদিকে দৃষ্টি রাখ। এখন হাত দুটি কনুই থেকে ভেঙ্গে পরস্পর সংলগ্ন করে ছবির মত মাথার পাশে রাখ। এ অবস্থায় ২০-৩০ সেকেন্ড স্বাভাবিকভাবে দম নিতে ও ছাড়তে হবে তারপর পায়ের গোছ ধরে কনুই এর উপর ভর দিয়ে উঠে বস। এবার বিশ্রাম (শবাসনে) নাও।

উপকারিতা : বজ্রাসনের সমস্ত গুণই সুপ্তবজ্রাসনে আরও ভালভাবে পাওয়া যায়। শুয়ে পড়ার দরুণ নালিতে টান পড়ায় খলভান্ড ও অশ্রাদির ব্যায়াম হয়, ফলে কোষ্ঠ বেশ পরিষ্কার হয়। এই আসন অভ্যাসে কোমরের বাত সেরে যায়। মধ্যচ্ছদার উপর প্রভাব বিস্তার করার দরুণ হাঁপানী রোগ সারে।

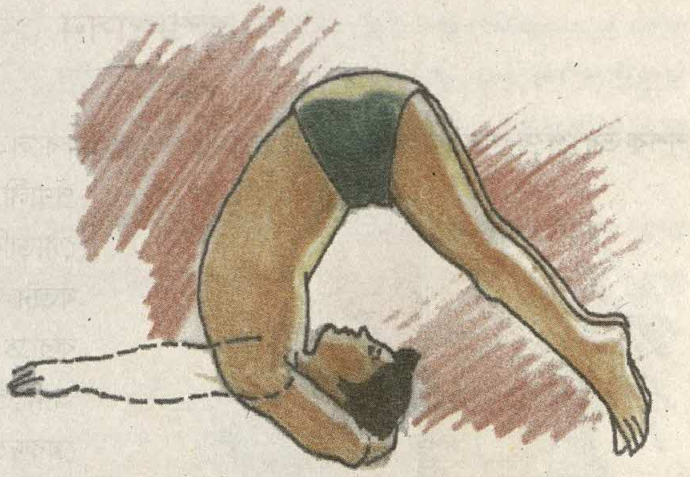
হলাসন

প্রণালী : মুখ ওপরের দিকে ও হাত দু পাশে এনে তুলে নিচের দিকে রেখে পা সোজা করে শুতে হবে। পা দুটোকে সোজা করে হাঁটু না ভেঙে আস্তে আস্তে ওপরে তুলে মাথার পিছনের মাটিকে পায়ের পাতা দিয়ে স্পর্শ করতে হবে। শরীরের সাথে লাগিয়ে রাখতে হবে।



এরপর পূর্বের অবস্থায় ফিরে আসতে হবে। নামার সময় কখনই মাথা ও হাতের তালু মাটি থেকে উঠবে না। নিঃশ্বাস ও প্রশ্বাস স্বাভাবিক থাকবে। দুই বা তিনবার।

উপকারিতা : শরীরের পিছনের অংশে রক্ত চলাচল ভাল করে, পেটের মাংসপেশীগুলি শক্তিশালী করে। থাইরয়েড গ্রন্থির কাজ ভাল হয়। টন্‌সিল সারাবার জন্য এই আসন বেশী কার্যকরী হয়।



ভুজঙ্গাসন

প্রণালী : উপুড় হয়ে শুয়ে কপাল মাটিতে ঠেকাতে হবে। পা দুটো জোড়া ও হাত দুটো বুকের পাশে নিয়ে তালু দুটোকে ওপরে করে রাখতে হবে। হাত দুটোর কনুই ভেঙ্গে বুকের দুপাশে এনে রাখতে হবে। তালু মাটিতে ও আঙ্গুলগুলো সামনের দিকে থাকবে। কনুই দুটো দেহের কাছাকাছি থাকবে। আস্তে আস্তে কপাল তুলে ঘাড় বাঁকিয়ে পিছনের দিকে নিয়ে গিয়ে দৃষ্টি ওপরের দিকে রাখতে হবে। আস্তে আস্তে বুক ওপরের দিকে তুলে দেহটাকে নাভি পর্যন্ত ওঠাবার চেষ্টা করতে হবে। ঐ অবস্থায় শরীর অনেকটা মাপের ফলার মতো দেখতে লাগবে। হাত মাটিতে চাপ দিয়ে শরীরকে তোলা যাবে না। নাভি থেকে শরীরের নীচের অংশটি মাটির সঙ্গে সোজা রাখতে হবে। নিঃশ্বাস প্রশ্বাস স্বাভাবিক থাকবে।



উপকারিতা : সুষম্নাকান্ড মজবুত ও স্থিতিস্থাপক হয়। পেটের চর্বি ও কোষ্ঠকাঠিন্য দূর করতে, হজম বাড়াতে সহায়ক।



শশাঙ্গাসন

শশক ভয় পেয়ে যে রকম লুকিয়ে পড়ে তার মত দেখতে হয় বলে এই আসনের নাম শশাঙ্গাসন।



প্রণালী : বজ্রাসনে বস, দুহাত দিয়ে পায়ের গোড়ালি ধরে পাছা উপরে তোল ও ছবির মতো যতটা সম্ভব সামনে নিয়ে এসো। শ্বাস ত্যাগ করতে করতে এই সময় মাথার তালু মাটিতে আনতে হবে। কপাল হাঁটু স্পর্শ করবে। পিঠের মেরুদন্ড ও পেটের পেশীর উপর টান পড়বে। এই অবস্থায় লক্ষ্য রাখতে হবে যেন চিবুক বুক স্পর্শ করে এবং কন্ঠনালীতে চাপ সৃষ্টি করে। কিছুক্ষণ এই অবস্থায় শ্বাস বন্ধ করে থেকে তারপর শ্বাস নিতে নিতে পূর্বের অবস্থায় আসতে হবে।

উপকারিতা : এই আসন অভ্যাসে মেরুদন্ডের ১৬টি কশেরুর সংযোগস্থলে সবচেয়ে বেশী লম্বালম্বি টান পড়ায় মেরুদন্ড নমনীয় ও দীর্ঘায়িত হয়। প্যারাথাইরয়েড, টন্‌সিল, পিটুইটারি ও প্যাংক্রিয়াসের কর্মক্ষমতা বাড়ে, ফলে বহুমূত্র, অস্বাভাবিক স্থূলতা ইত্যাদি রোগ সেরে যায়। এটি উচ্চতা বৃদ্ধির সহায়ক।

পশ্চিমোত্থানাসন

প্রণালী : প্রথমে চিৎ হয়ে হাত দুটি মাথার উপর লম্বালম্বি ভাবে ছড়িয়ে শুয়ে পড়। এইবার দম নিয়ে কোমর থেকে শরীরের উপরের অংশ তুলে শ্বাস ছাড়তে ছাড়তে হাতের আঙ্গুল দিয়ে পায়ের আঙ্গুল ধর। এই অবস্থায় কোমর থেকে শরীরের



উপরের অংশ বিশেষ করে কোমরের চারপাশের মাংসপেশী ও স্নায়ুমন্ডলী যতটা সম্ভব শিথিল করে শরীর দুই জানুর উপর রাখার চেষ্টা কর। এই অবস্থায় যাতে হাঁটু না ভাঙে সে দিকে দৃষ্টি রাখ। এখন কপাল হাঁটুতে ও বুক জানুতে এবং হাতের কনুই মাটিতে ঠেকিয়ে দম বন্ধ রেখে ১৫-২০ সেকেন্ড ছবির মত থাকবে, পরে শ্বাস নিতে নিতে শয়নাবস্থায় ফিরে এসো।

উপকারিতা : এই আসনে মেরুদন্ড, মুত্রগ্রন্থি, পাকস্থলী ও যকৃতের কাজ ভালো হয়। ডাইরিয়া, অর্থাৎ রোজ সকালে পাতলা দাস্ত হওয়া সেরে যায়। এই আসন সাইটিকা, বাত, অর্শ, বহুমূত্র প্রভৃতি রোগ আরোগ্য করতে পরোক্ষভাবে সাহায্য করে।

ধনুরাসন

প্রণালী : এই আসনে শরীর ধনুর আকার ধারণ করে। হাত দুটোকে যেন ধনুকের ছিলা মনে হয়। এই জন্য এর নাম ধনুরাসন। উপুড় হয়ে শোও। এইবার পা দুটি হাঁটুর কাছ থেকে ভেঙ্গে পিঠের কাছে আন এবং হাত দুটো দিয়ে পায়ের গোছ শক্ত করে ধর। এবং হাঁটুর জোড় সাধ্যমত রাখ। এখন হাত দিয়ে গোড়ালি ঠেলে তলপেট কেবলমাত্র ভূমিসংলগ্ন রেখে বুক ও হাঁটু যতদূর সম্ভব মাটি থেকে তুলে শরীরটাকে ছবির মত পিছনের দিকে ধনুকের মত বাঁকাও।

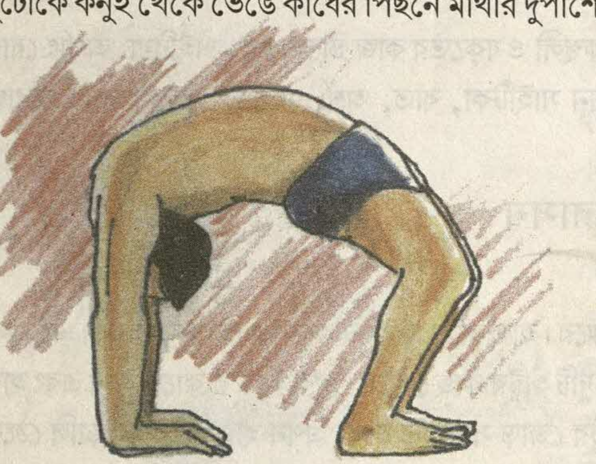


উপকারিতা : এই আসনে কোষ্ঠকাঠিন্য দূর হয়। যকৃতের কাজ ভাল হয়। পেটের ও কোমরের চর্বি কমায়। মেরুদন্ড নমনীয় করে। বুকের বেষ্টনী ও পাঁজরার হাড় বাড়াতে এবং হাঁপানী রোগ সারাতে সাহায্য করে।



চক্রাসন

প্রণালী : চিৎ হয়ে শুয়ে পা দুটোকে সোজা করে হাত দুটো দুপাশে রেখে মাটিতে শুয়ে পড়তে হবে। হাত দুটোকে কনুই থেকে ভেঙে কাঁধের পিছনে মাথার দুপাশে এনে তালুকে মাটিতে রাখতে হবে। আঙ্গুলগুলো ভিতরের দিকে রাখতে হবে। পা দুটো হাঁটু ভেঙে গোড়ালিকে পাছার কাছাকাছি এনে রাখতে হবে। তারপর হাত দুটোও দুটো পায়ের সাহায্যে মাটিতে চাপ দিয়ে শরীরটাকে (কোমর) ওপরে তুলে অর্দ্ধগোলকের মতো বাঁকিয়ে ধরতে হবে। নিঃশ্বাস প্রশ্বাস স্বাভাবিক। কিছুক্ষণ এইভাবে থাকার পর আবার পূর্বের অবস্থায় ফিরে আসতে হবে। দুই বা তিনবার।



উপকারিতা : মেরুদন্ডকে নমনীয় ও শক্তিশালী করে। পেটের মাংসপেশী, মেদ কমাতে সাহায্য করে। তরুণ-তরুণী ও ছোট ছেলেমেয়েদের বুকের গঠন সুশ্রী ও সুঠাম হয়। এ ছাড়া কোষ্ঠবদ্ধতা, অজীর্ণ, বাত প্রভৃতি রোগের আরোগ্য হয়।

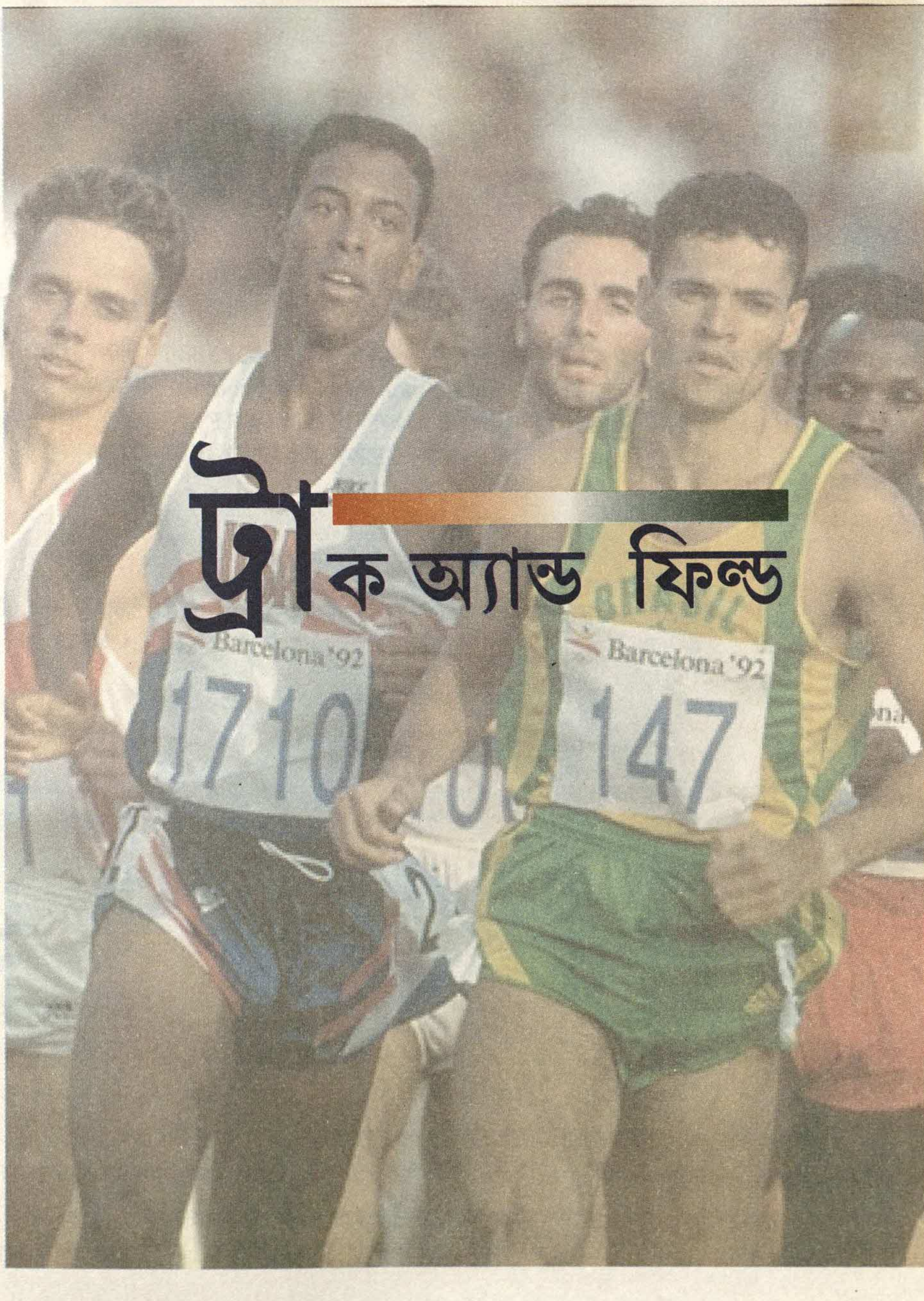
শবাসন

প্রণালী : চিৎ হয়ে শুতে হবে। হাত দুটোকে দুপাশে দেহের কাছাকাছি ও পা দুটোকে সোজা করে রাখতে হবে। সম্পূর্ণ শরীরকে আলগা বা শিথিল করে রাখতে হবে। কোথাও কোন আড়ষ্ট ভাব থাকবে না। শরীরের কোন অংশ কোনরকম নাড়াচাড়া করা চলবে না। তাই বলে ঘুমানোও চলবে না। মনের সব চিন্তা ভাবনাকে সরিয়ে দিয়ে সম্পূর্ণ মনোযোগ নিঃশ্বাস প্রশ্বাসের দিকেই সীমাবদ্ধ রাখবে। নিঃশ্বাস প্রশ্বাস সহজ ও স্বাভাবিক থাকবে। যোগাসন আরম্ভের আগে কিছুক্ষণ এবং পরে কিছুক্ষণ শবাসন আবশ্যক।



উপকারিতা : দৈহিক ক্লান্তি দূর করে ও মানসিক শান্তি আনে। দেহের রক্ত চলাচলের সহায়ক হৃৎপিন্ডের রোগে ও উচ্চ রক্তচাপ উপশমের সহায়ক, নিদ্রাহীনতা দূর করে।

ট্রাক অ্যান্ড ফিল্ড





ট্রাক অ্যান্ড ফিল্ড

স্কিপিং

এই ছোট খেলাটি আমরা খেলে বা খেলিয়ে থাকি আনন্দ পাবার সাথে সাথে শরীরের সমস্ত অঙ্গ-প্রত্যঙ্গের উন্নতির জন্য অর্থাৎ All round development of the body-বিশেষ করে শিশুরা দড়িলাফের সাহায্যে বা স্কিপিং এর সাহায্যে আনন্দ পায়। লাফাতে লাফাতে পা থেকে মাথা পর্যন্ত শারীরিক উন্নতিও সম্ভব হয়ে ওঠে — বিশেষ করে মানসিক, শারীরিক সঙ্গে সামাজিক উন্নতিও হয়।

ফ্লাইং ডিস্ক

এটি একটি ছোট equipment-এর সাহায্যে খেলা যাতে শিশুরা আনন্দ পায়। খেলাটি faligueness বা একঘেয়েমি কাটাতে সাহায্য করে।

টেনিকায়েট

এটি একটি রাবারের রিং এর মতো। এই খেলাটি খেললে একঘেয়েমি দূর হয়। এটি পড়াশুনায় বা স্কুলে আসতে বাচ্চাদের প্রেরণা জোগায়।



ফুটবল



সাধারণ নিয়মাবলী :

১. এই খেলাটি একটি আয়তাকার মাঠে হয় যার দৈর্ঘ্য — ১৩০ গজ থেকে ১০০ গজ বা (১২০মি-৯০মি)। প্রস্থ — ১০০ গজ থেকে ৫০ গজ বা (৯০মি-৪৫মি)।

২. এই খেলা দুটি দলের মধ্যে হয়। প্রতি দলে ১১ জন করে খেলা শুরু করে অর্থাৎ মোট ২২ জন খেলে, খেলা চলাকালীন প্রতি দল দুজন করে খেলোয়াড় পরিবর্তন করতে পারে। আন্তর্জাতিক নিয়মে এখন প্রয়োজনে তৃতীয় খেলোয়াড়, গোলকিপারও পরিবর্তন হচ্ছে। ছোটদের ক্ষেত্রে মাঠের আয়তন কম করা যেতে পারে।

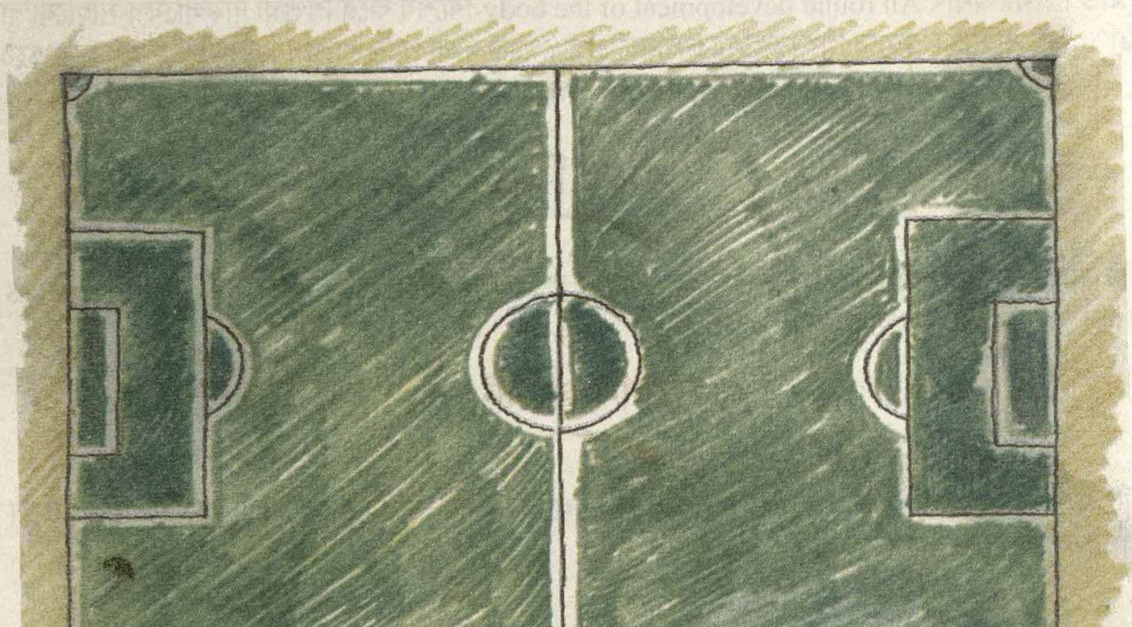


৩. মাঠের মাপগুলির দাগ ৫ ইঞ্চির বেশী চওড়া হবে না এবং এটি স্পষ্ট হওয়া উচিত।

৪. মাঠের চারকোণে ৪টি কর্ণার পতাকা থাকবে যেগুলি কমপক্ষে ৫ ফুট উঁচু হবে।

৫. গোল এরিয়া : মাঠের ২ দিকে প্রান্তরেখা থেকে ৬ গজের দুটি এরিয়া থাকবে যাকে গোল এরিয়া বলা হয়।

৬. গোল পোস্ট : মাঠে দু'দিকের প্রান্তরেখার ঠিক মাঝে ৮ ফুট (২.৪৪ মি) উঁচু ও ৮ গজ (৭.৩২ মি) গোলপোস্টের কাঠটা কোথাও ৫ ইঞ্চির বেশী চওড়া হবে না।







ক্রিকেট

সাধারণ নিয়মাবলী

১. দুটি দলের মধ্যে খেলা হয়। প্রতি দলে ১১ জন খেলোয়াড় থাকে।

২. খেলা শুরুর আগে দুই দলের অধিনায়কের মধ্যে টস্ করে নির্ধারিত হয় কোন দল আগে ব্যাটিং বা ফিল্ডিং করবে।

৩. ক্রিকেট খেলার মাঠ ডিম্বাকৃতি হয়।

৪. মাঠের সীমানা : পিচের ঠিক মাঝখান থেকে ৬৫ গজ ব্যাসার্ধ নিয়ে চাপ টানলে যে সীমানা তৈরী হয় সেটাই ক্রিকেট মাঠের মাপ। (সর্বাধিক ৭৫ গজ, ন্যূনতম ৬৫ গজ)।

৫. পিচের দৈর্ঘ্য ২২ গজ (দুই দিকের উইকেটের মধ্য দূরত্ব) বা ২০.১২ মিটার। প্রস্ত ১০ গজ বা ৯.১৪ মিটার।

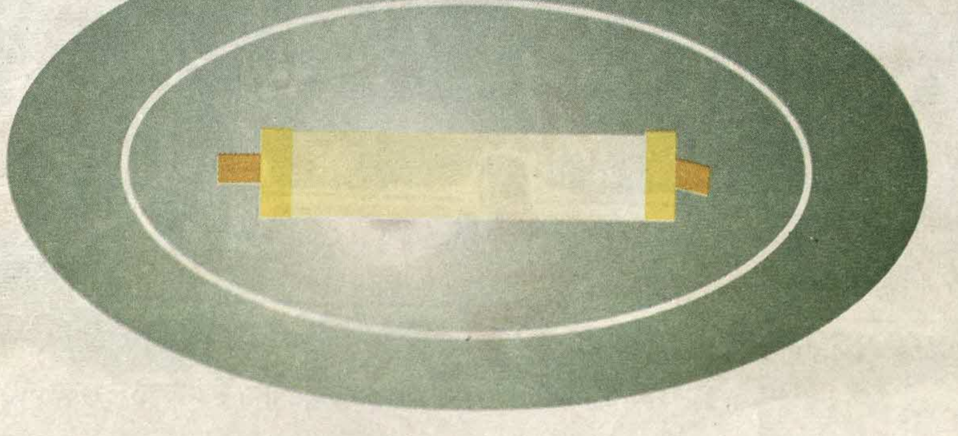
৬. পিচের দুই দিকে তিনটি করে উইকেট পোঁতা থাকে।

৭. তিনটি উইকেট পাশাপাশি এমনভাবে লাগাতে হবে যেন সেটা কখনও ২২.৮৬ সেন্টিমিটার (১ ইঞ্চি) এর বেশী বা কম চওড়া না হয়।

৮. বেলের মাপ : উইকেটগুলির মাঝে দুটি বেল থাকে। যা ১১.১ সেন্টিমিটার (৪$\frac{৩}{৪}$ ইঞ্চি) দীর্ঘ।

৯. মাটি থেকে স্টাম্পের উচ্চতা : ৭১.১ সেন্টিমিটার (২৮ ইঞ্চি) হওয়া উচিত।

১০. চিত্রদেখ।





১১. ব্যাট : দৈর্ঘ্য ১৬.৫ সেন্টিমিটার সর্বাধিক প্রস্থ ১০.৮০ সেন্টিমিটার। সর্বাধিক ওজনের কোন সীমাবদ্ধতা নেই। তবে ছোটদের ক্ষেত্রে ছোট ব্যাট ব্যবহার করা উচিত।

১২. বলের মাপ : ওজন : ১৩৩গ্রাম-১৪৩গ্রাম, পরিধি ২০.৫ সেন্টিমিটার-২২ সেন্টিমিটার।

১৩. সাধারণত দুই ইনিংস-এর খেলা হয়। প্রতি দল পর্যায়ক্রমে দুবার ব্যাট ও ফিল্ডিং করে। সীমিত ওভারের খেলায় একটি করে ইনিংস হয়।

১৪. যে কোন দল যে কোন সময় তাদের ইনিংস ছেড়ে দিতে বা ডিক্লেয়ার ঘোষণা করতে পারে।

১৫. ওভার : এক ওভার বল = ৬টি বল।

১৬. নো বল : কোন বোলার সম্পূর্ণ হাত না ঘুরিয়ে পপিং ক্রিজ-এর বাইরে থেকে বল করলে বা রিটার্ন ক্রিজ এর মধ্যে না থাকলে তাকে নো বল ধরা হয়।

১৭. ক্রিকেট আউট সাধারণত ১০ রকমের ঃ

বোল্ড আউট , ক্যাচ আউট, স্ট্যাম্প আউট, এল বি ডব্লিউ (লেগ বিফোর উইকেট) আউট, হিট উইকেট, রান আউট, দুবার বল খেললে (হিট দ্য বল টোয়াইস্), টাইম আউট, হাত দিয়ে উইকেটের দিকে যাওয়া বল ধরলে (হ্যান্ডল দ্য বল), অবস্ট্রাকসন আউট (ফিল্ডার) ইচ্ছাকৃত বাধা দিলে।

১৮. ক্রিকেট খেলা পরিচালনা করার জন্য আম্পায়ার তিন জন লাগবে। একজন আম্পায়ার, একজন লেগ আম্পায়ার, একজন তৃতীয় আম্পায়ার।

স্কোরার একজন। সহযোগী স্কোরার-এর প্রয়োজন হতে পারে।





ব্যাডমিন্টন

১. মাঠের আকার : দৈর্ঘ্য ৪৪ ফুট। প্রস্থ ২০ ফুট।

২. পোষ্ট বা খুঁটি-উচ্চতা ১.৫৫ মিটার (৫ ফিট ১ ইঞ্চি)

৩. নেট বা জাল : জালের মাপ ১৫ মিলিমিটারের থেকে ছোট ও ২ মিলিমিটার থেকে বড় হবে না।

চওড়া : ৭৬ সেন্টিমিটার (২.৫ ফুট)

জমি থেকে জালের উপরে লাইনের মাঝখান পর্যন্ত উচ্চতা ১.৫২৪ মিটার (৫ ফুট) আর দুপাশ ১.৫৫ মিটার (৫'-১') উচ্চতা হবে।



৪. সাটেল বা ব্যাডমিন্টন বল : ওজন ৪.৭৪-৫.৫০ গ্রাম।

লম্বা ৬.৪ থেকে ৭ সেন্টিমিটার।

১৪-১৬টি পালক থাকবে ও ২.৫-২.৮ সেন্টিমিটার ব্যাসের কর্কের সঙ্গে যুক্ত থাকবে।

৫. র‍্যাকেট বা ব্যাডমিন্টনের ব্যাট : হাতলের দৈর্ঘ্য ৬৮ সেন্টিমিটার সর্বাধিক। প্রস্থ ২৩ সেন্টিমিটার সর্বাধিক। র‍্যাকেটের মাথাটি ২৯ সেন্টিমিটার এর বেশী হবে না।

৬. ব্যাটের জাল : দৈর্ঘ্য ২৮ সেন্টিমিটার, প্রস্থ ২২ সেন্টিমিটারের বেশী হওয়া উচিত নয়।



৭. সিংগল্‌সে একজন করে প্রতি দিকে ও ডাব্‌ল্‌সে দুইজন করে খেলোয়াড় প্রতি দিকে থাকবে।

৮. খেলা সাধারণত ১৫ পয়েন্টের গেমে হয়।

৯. খেলা সাধারণত ৩-৫ টা গেমে হয়।

১০. খেলা পরিচালনার জন্য : রেফারী একজন, লাইন্‌স্‌ম্যান দুইজন, আম্পায়ার একজন, স্কোরার দুইজন। সার্ভিস বিচারক দুইজন থাকবে।

দৌড়

দৌড় সাধারণত তিন রকমের হয়ে থাকে।

১. স্প্রিন্ট দৌড় বা কম দূরত্বের দৌড়।

২. মধ্য দূরত্বের দৌড়।

৩. দূরপাল্লার দৌড় বা ম্যারাথন দৌড়।

শিশুদের ক্ষেত্রে আমরা স্প্রিন্ট দৌড় দেখিয়েছি, যেমন—৭৫মি., ২০০মি. ৪×১০০মি. রিলে দৌড়, আলু দৌড় বা সাটেল রেস।







লং জাম্প

নিয়মাবলী :

১. অবশ্যই এক পায়ে লাফ দিয়ে মাটি ছাড়তে হবে।

২. লাফিয়ে নামার জায়গায় কাছাকাছি টেক অফ বোর্ডে যে দাগ থাকবে সেটাকে স্পর্শ করা যাবে না। স্পর্শ করলেই সুযোগ গ্রহণ করা হয়েছে বলে ধরা হবে।



৩. ৪০মি-৪৫মি দৈর্ঘ্য ও ১-২২মি জায়গা দৌড়ে আসার জন্য অবশ্যই প্রয়োজন।

৪. লাফিয়ে পড়ার জায়গার ধার থেকে টেক্ অফ বোর্ড পর্যন্ত দুরত্ব ১মিটারের কম হলে চলবে না।

৫. টেক্ অফ বোর্ড থেকে লাফিয়ে পড়ার জায়গার শেষ প্রান্ত দীর্ঘ লম্ফনের ক্ষেত্রে ১০মি হওয়া উচিত, প্রস্থ ২.৭৫মি (পড়ার জায়গা)।

৬. প্রত্যেকেই ৩টি করে লাফ দেবার সুযোগ পাবে।

উচ্চ লম্ফন

নিয়মাবলী :

১. পায়ে মাটি ছাড়তে হবে।

২. প্রত্যেক উচ্চতায়, প্রত্যেকে ৩টি করে লাফাবার সুযোগ পাবে।



৩. উচ্চ লম্ফনের ক্ষেত্রে ২ সেমি-এর কম ক্রস কখনোই তোলা যাবে না।

৪. ১৫মি-২৫মি দৌড়ে আসার জায়গা অবশ্যই রাখা উচিত।



৫. 'ক্রস বার' কে স্থানচ্যুত করলে, বারের লাইন অতিক্রম করলে বা নিচ দিয়ে চলে গেলে সুযোগ গ্রহণ করা হয়েছে ধরা হবে।

৬. মাটি থেকে ক্রস বারের উপর অংশ পর্যন্ত মাপ করে উচ্চতা নেওয়া হয়।

৭. যদি একই উচ্চতায় কয়েকজন লাফায় তাহলে যে কম সুযোগে লাফিয়েছে তাকেই বিজয়ী ধরা হবে। এর পরও সমান থাকলে যার কম সংখ্যক অকৃতকার্যতা (Failures) আছে তাকে বিজয়ী ধরা হবে। এরপরও সমান থাকলে বার (bar) কম বেশী করে আবার লাফ দিইয়ে বিজয়ী নির্ধারণ করতে হবে।

সট্ পাট

নিয়মাবলী :

১. সার্কেলের মধ্যে দাঁড়িয়েই সট্পাট সেবাটারের মধ্যে ফেলতে হবে (চিত্রদেখতে হবে)। খেলার আগে ও পরের মুহূর্তে সেবাটারের কোন রেখাকেই স্পর্শ করা যাবে না।

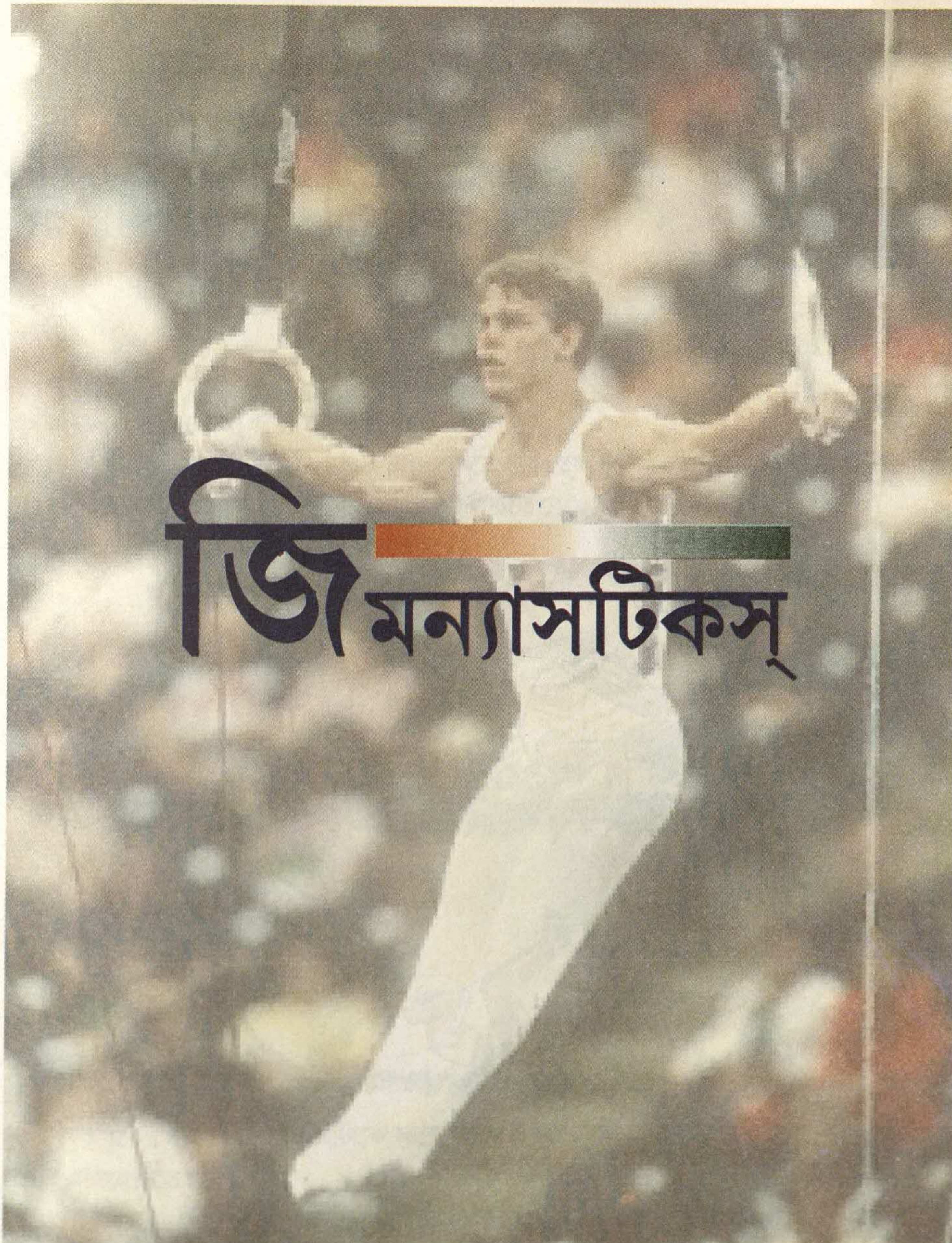


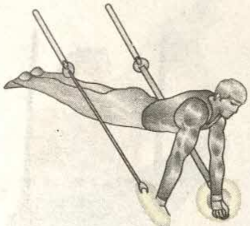
২. একহাত সট্পাট ধরে কাঁধের লাইনে থেকেই সামনে ঠেলে দিতে হবে।

৩. সট্পাট মাটিকে স্পর্শ করার পর সার্কেল ছাড়তে হবে।

৪. মাপের সময় যেখানে সট্পাটের দাগ পড়েছে সেখান থেকে (সার্কেলের কাছাকাছি দাগ) একটা সোজা রেখা (দড়ির সাহায্যে সার্কেলের কেন্দ্রবিন্দু পর্যন্ত টেনে সার্কেলের সামনের দিকের ভেতরের দাগ পর্যন্ত মাপ নেওয়া হয়।

জিমন্যাসটিকস্





জিমন্যাসটিকস্

সামনে গড়ানো

নিয়মকানুন :

১. পা জোড়া করে সোজা হয়ে দাঁড়াতে হবে।

২. হাত দুটোকে কানের পাশ দিয়ে মাথার উপর রাখতে হবে। তালু দুটো ভেতরের দিকে থাকবে।

৩. '২' এর অবস্থান থেকে হাত কাঁধের সোজাসুজি মাটিতে রেখে অর্ধ বসার ভঙ্গিতে বসতে হবে। হাত দুটোর মধ্যে কাঁধ-সমান ব্যবধান রাখতে হবে।





৪. চিবুক বুকের সাথে লাগিয়ে পাছাটাকে আস্তে আস্তে ওপরে তুলে সামনে নিয়ে শরীরের ওজন সামনের দিকে এগিয়ে দিতে হবে।

৫. গলা ও কাঁধের পিছনটা জমিতে না লাগা পর্যন্ত হাতের ওপরই শরীরের ভর রাখতে হবে।

৬. সম্পূর্ণ শরীরকে খানিকটা গুটিয়ে নিয়ে সামনের দিকে গড়িতে যেতে হবে।

৭. পা জমিকে স্পর্শ করার সাথে সাথে সোজা হয়ে দাঁড়াতে হবে।



পিছনে গড়ানো

১. যেদিকে গড়াতে হবে সেদিকে পিঠ রেখে দাঁড়াতে হবে।

২. সামনে গড়ানোর ১ ও ২ এর মতই দাঁড়িয়ে শুরু করতে হবে।

৩. '২' এর অবস্থান থেকে হাঁটু দুটো ভেঙ্গে হাত দুটোকে দেহের পাশে জমিতে রেখে অর্ধ-বসার ভঙ্গিতে বসতে হবে।



৪. '৩' এর অবস্থান থেকে পাছাটাকে মাটিতে ফেলে ওপর গড়িয়ে যেতে হবে। গড়াবার সময় শরীরকে খানিকটা গুটিয়ে নিতে হবে। হাতদুটো দুপাশে কাঁধের ওপর কানের পাশে রেখে শরীরের ওজনটা হাত দুটোর ওপর রাখতে হবে।

৫. গড়িয়ে পা দুটোকে পিছনের মাটিতে রাখতে হবে। হাতদুটোকে কনুই থেকে ভেঙ্গে মাথার নিচে আনতে হবে। শরীরের বেশির ভাগ ওজন হাতের ওপর রাখতে হবে। দৃষ্টি নিচের দিকে থাকবে।

৬. '৫' এর অবস্থান থেকে '১' এর অবস্থানে আসতে হবে।

আরচিং

চক্রাসন

প্রণালী : পা দুটোকে সোজা করে হাত দুটো দুপাশে রেখে মাটিতে চিৎ হয়ে শুয়ে পড়তে হবে।
হাত দুটোকে কনুই থেকে ভেঙ্গে কাঁধের পিছনে মাথার দুপাশে এনে তালু মাটিতে রাখতে হবে।



আঙুলগুলো ভিতরের দিকে থাকবে। পা দুটোর হাঁটু ভেঙ্গে গোড়ালী পাছার কাছাকাছি এনে রাখতে হবে। তারপর হাত দুটো ও দুটো পায়ের সাহায্যে মাটিতে চাপ দিয়ে শরীরটাকে কোমরটির ওপরে তুলে অর্ধগোলকের মত বাঁকিয়ে ধরতে হবে।

নিঃশ্বাস প্রশ্বাস স্বাভাবিক। কিছুক্ষণ এইভাবে থাকার পর আবার পূর্বের অবস্থায় ফিরে আসতে হবে। বার দুই বা তিন।

উপকারিতা : মেরুদন্ডকে নমনীয় ও শক্তিশালী করে, পেটের মাংসপেশী (মেদ) কমাতে বিশেষভাবে সাহায্য করে। ছেলেমেয়ের বুকের গড়ন সুশ্রী ও সুঠাম হয়। এছাড়া কোষ্ঠবদ্ধতা, অজীর্ণ, ও বাত প্রভৃতি রোগের আরোগ্য হয়।

গরুর গাড়ির চাকার মত সামনের দিকে গড়িয়ে যাওয়া

(ক) ডান হাত ও ডান কাঁধকে সামনে রেখে, দুহাত ওপরে তুলে পা দুটো ফাঁক করে দাঁড়াতে হবে।

(খ) কোমর থেকে ওপরের শরীর ভেঙ্গে ডান হাত ও ডান কাঁধকে খুব দ্রুত নিচের দিকে এনে ডান হাতকে ডান পায়ের ৪৫ সে.মি. মত সামনে রাখতে হবে।





(গ) বাঁ হাতকে ডান হাতের লাইনেই সামনের দিকে কাঁধ সমান দূরত্বে এনে রাখতে হবে।

(ঘ) পাছাটাকে সোজা করে ওপরে তুলে বাঁ পায়ের ওপর নামতে হবে। নেমেই সোজা হয়ে দাঁড়াতে হবে। সম্পূর্ণ শরীরটা গরুর গাড়ীর চাকার মত ঘুরবে।

হাতের ওপর ভর দিয়ে দাঁড়ানো

হাতের ওপর ভর দিয়ে দাঁড়ানো শেখার সময় অবশ্যই একজন সাহায্যকারীকে পাশে রাখতে হবে। এটা শেখার জন্য—

(ক) বাঁ পাকে সামনে রেখে কোমর ভেঙ্গে হাত দুটোকে সামনের মাটিতে রাখতে হবে। আঙ্গুলগুলোকে



সামনের দিকে করে দুটো হাতের মধ্যে কাঁধ সমান দূরত্ব রাখতে হবে। হাত দুটো বাঁ পা থেকে ৩০ থেকে ৪০ সে.মি. সামনে থাকবে। মাথা নিচের দিকে ও দৃষ্টিসোজা মাটির দিকে রাখতে হবে।

(খ) ডান পা-কে ওপরের দিকে ছুঁড়ে দেবার সাথে সাথেই বাঁ পা দিয়ে মাটিতে ঠেলা দিয়ে পা-কে ওপরে তুলতে হবে।

(গ) যাতে লাথি না লাগে সেইজন্য সাহায্যকারী এক পাশে দাঁড়াবে। যখন সম্পূর্ণ শরীরটা খাড়াভাবে একটা লাইনে আসবে তখনই সাহায্যকারী শুধু পায়ের গোছের ওপরটা ধরবে।

(ঘ) সাহায্যকারীর কাজ হবে যতটুকু সাহায্য না করলেই নয় ঠিক ততটুকু ও যতক্ষণ প্রয়োজন ঠিক ততক্ষণই সাহায্য করা। তবে যত কম সাহায্য নেওয়া হবে তত তাড়াতাড়ি নিজের ওপর আস্থা বাড়বে ও সহজে শেখা যাবে।



গান

১



সত্য পথেই মোরা চলব, সত্য কথাই শুধু বলব
সত্যের পথ ধরে, চলব উচ্চ শিরে
মিথ্যাটা দূরে ছুঁড়ে ফেলব॥

জাতপাত সব মোরা ভুলব
হিন্দু মুসলমান এক জাতি এক প্রাণ
এ কথাটা সদা মনে রাখব
মসজিদে মন্দিরে ভেদাভেদ নাই যে রে
এ কথাটা মনে প্রাণে জানব॥

ভারত জননীকে জানব,
ভারতের ধূলিকণা, সোনার চাইতে সোনা
এ কথাটা কভু নাহি ভুলব
জননীর মর্যাদা রাখব আমরা সদা
প্রাণমনে তার তরে লড়ব
মরতেই হয় যদি মরব॥

‖সা	-া	দা	দা |	পা	-া	মা	মা |	গা	-া	পা	-া |	-া	-া	-া	-া |
স	ত্	ত	প	থে	ই	মো	রা	চ	ল্	ব	০	০	০	০	০
|সা	-া	গা	গা |	গা	প	মা	গা |	মা	-া	মা	-া |	-া	-া	-া	-া |
স	ত্	ত	ক	থা	ই	শু	ধু	ব	ল্	ব	০	০	০	০	০
|র্সা	-া	র্সা	-া |	ণা	-া	দা	পা |	ণা	-া	ণা	ণা |	-া	দা	পা	মা |
স	ত্	তে	র্	প	থ্	ধ	রে	চ	ল্	ব	উ	চ্	চ	শি	রে
|দা	-া	পা	মা |	পা	পা	মা	গা |	পা	পা	মা	-া |	-া	-া	-া	-া ‖
মি	থ্	থা	টা	দূ	রে	ছুঁ	ড়ে	ফে	ল্	বো	০	০	০	০	০
‖মা	-া	পা	দা |	ণা	-া	ণা	দা |	র্সা	-া	র্সা	-া |	-া	-া	-া	-া |
জা	ত্	পা	ত্	স	ব্	মো	রা	ভু	ল্	ব	০	০	০	০	০
|ঋা	-া	ঋা	ঋা |	ঋা	-া	ণা	-া |	র্সা	-া	র্সা	দা |	ণা	-া	পা	-া |
হি	ন্	দু	মু	স	ল্	মা	ন্	এ	ক্	জা	তি	এ	ক্	প্রা	ণ্
|দা	দা	দা	মা |	পা	পা	গা	গা |	পা	পা	মা	-া |	-া	-া	-া	-া |
এ	ক	থা	টা	স	দা	ম	নে	রা	খ্	ব	০	০	০	০	০
|সা	-া	ঋা	ঋা |	জ্ঞা	-া	জ্ঞা	জ্ঞা |	মা	মা	মা	-া |	পা	-া	পা	পা |
ম	স্	জি	দে	ম	ন্	দি	রে	ভে	দা	ভে	দ্	না	ই	যে	রে

| দা দা দা দা | ণা ণা ণা দা | র্ঋা -া র্সা -া | -া -া -া -া ||

এ ক থা টা ম নে প্রা ণে জা ন্ ব ০ ০ ০ ০ ০

| মা মা পা দা | ণা ণা ণা দা | র্সা -া র্সা -া | -া -া -া -া |

ভা র ত্ জ ন নী কে ০ জা ন্ ব ০ ০ ০ ০ ০

| র্ঋা র্ঋা র্ঋা -া | র্ঋা র্ঋা র্ঋা ণা | র্সা র্সা -া র্সা | -া র্সা র্সা দা |

ভা র তে র ধূ লি ক ণা সো না র্ চা ই তে সো না

| ণা ণা ণা পা | দা দা দা মা | পা -া মা -া | -া -া -া -া |

এ ক থা টা ক ভু না হি ভু ল্ ব ০ ০ ০ ০ ০

| সা সা ঋা -া | জ্ঞা -া জ্ঞা জ্ঞা | মা -া মা পা | -া পা পা গা |

জ ন নী র্ ম র্ যা দা রা খ্ ব আ ম্ রা স দা

| দা -া দা দা | ণা -া ণা দা | র্ঋা -া র্সা -া | -া -া -া -া |

প্রা ণ্ প নে তা র্ ত রে ল ড়্ ব ০ ০ ০ ০ ০

| সা -া দা -া | পা -া মা মা | গা -া পা -া | -া -া -া -া |

ম র্ তে ই হ য়্ য দি ম র্ ব ০ ০ ০ ০ ০

| র্সা -া র্সা -া | ণা -া দা পা | ণা -া ণা ণা | -া দা পা মা |

স ত্ তে র প থ্ ধ রে চ ল্ ব উ চ্ চ শি রে

| দা -া পা মা | পা পা মা গা | পা -া মা -া | -া -া -া -া ||

মি থ্ থা টা দূ রে ছুঁ ড়ে ফে ল্ বো ০ ০ ০ ০ ০

২

সরস্বতী মাগো তুমি আমরা ছেলে মেয়ে
হাসি মুখে দেখব তোমায় দুটি নয়ন মেলে (মাগো)।

বিদ্যাবতী তুমি মাগো বিদ্যা দিয়ো সবে
তোমার ছেলে মেয়ে তবেই দেশের-দশের হবে

বিদ্যার অভাবে তোমার কত ছেলেমেয়ে
অপমানের বোঝা বয়ে অবিরাম চলে।।

গাইব মোরা বীণাপানি বাজাও তোমার বীণা
নাচব মোরা তোমার তালে তা ধিনা ধিন্ ধিনা

কাঁদি যখন বাক্‌দেবী গো ভুলাও আদর করে
হাঁসের থেকে নেমে মাগো এসো মোদের ঘরে।।



‖ মা	মা	-া	পা	-া	ধা	ণধা	মা	-া	মা	মা	-া	রা	সা
স	র	০	স্ব	০	তী	০০	মা	০	গো	তু	০	মি	০
মা	-া	মা	পা	-া	ধা	ণধা	মা	পা	-া	-া	-া	-া	-া
আ	ম্	রা	ছে	০	লে	০০	মে	য়ে	০	০	০	০	০
ণা	ণা	-া	ণা	-া	ণা	র্সণা	ধা	-া	ধা	পা	ধা	মা	পা
হা	সি	০	মু	০	খে	০০	দে	খ্	ব	তো	০	মা	য়্
ধা	ধা	-া	পা	ধা	পা	মা	মা	মা	-া	(পা	ধা	মা	পা)
দু	টি	০	ন	০	য়	ন্	মে	লে	০	মা	০	গো	০
										-া	-া	-া	-া
										০	০	০	০
‖ ণা	-া	না	ধা	-া	ণা	-া	র্সা	র্সা	-া	র্সা	-া	র্সা	-া
বি	দ্	দা	ব	০	তী	০	তু	মি	০	মা	০	গো	০
র্সা	-া	র্রা	র্রা	র্জ্ঞা	র্রা	র্জ্ঞা	র্সর্রা	র্সা	-া	-া	-া	-া	-া
বি	দ্	দা	দি	০	য়ো	০	স০	বে	০	০	০	০	০
র্জ্ঞা	র্জ্ঞা	-া	র্জ্ঞা	-া	র্জ্ঞা	র্ম-া	র্রা	র্রা	-া	র্সা	-া	র্সণা	র্সা
তো	মা	র্	ছে	০	লে	০	মে	য়ে	০	ত	০	বে	ই
র্সর্রা	র্রা	-া	সা	র্রা	র্সা	ণা	ণা	ণা	-া	-া	-া	-া	-া
দে	শে	র্	দ	০	শে	র	হ	বে	০	০	০	০	০

| গা -া গা | গা -া | গা -া | মা মা -া | পা ধা | মা পা |
বি দ্ দা র ০ অ ০ ভা বে ০ তো ০ মা র্

| ধা ধা -া | ধা -া | মা পা | মা পা -া | -া -া | -া -া |
ক ত ০ ছে ০ লে ০ মে য়ে ০ ০ ০ ০ ০

| ণা ণা -া | ণা -া | ণা র্সণা | ধা ধা -া | পা -া | মা পা |
অ প ০ মা ০ নে ০র্ বো ঝা ০ ব ০ য়ে ০

| ধা ধা -া | পা ধা | পা মা | মা -া -া | (পা ধা | মা পা) |
অ বি ০ রা ম্ চ ০ লে ০ ০ ০ ০ ০ ০

| -া -া ||
০ ০

|| ণা -া ণা | ধা -া | ণা -া | র্সা র্সা -া | র্সা -া | র্সা -া |
গা ই ব মো ০ রা ০ বী ণা ০ পা ০ নি ০

| র্রা র্রা -া | র্রা র্জ্ঞা | র্রা র্জ্ঞা | র্সার্রা র্সা -া | -া -া | -া -া |
বা জা ও তো ০ মা র্ বী০ ণা ০ ০ ০ ০ ০

| র্জ্ঞা -া র্জ্ঞা | র্জ্ঞা -া | র্জ্ঞা র্ম-া | র্রা র্রা -া | র্সা ণা | ণা র্সা |
না চ্ ব মো ০ রা ০ তো মা র্ তা ০ লে ০

| সা র্রা র্রা | র্সা র্রা | র্সা ণা | ণা ণা -া | -া -া | -া -া |
তা ০ ধি না ০ ধি ন্ ধি না ০ ০ ০ ০ ০

| গা গা -া | গা -া | গা -া | মা -া মা | পা ধা | মা পা |
কাঁ দি ০ য ০ খ ন্ বা ক্ দে বী ০ গো ০

| ধা ধা -া | পা -া | মা পা | পা পা -া | -া -া | -া -া |
ভু লা ও আ ০ দ র্ ক রে ০ ০ ০ ০ ০

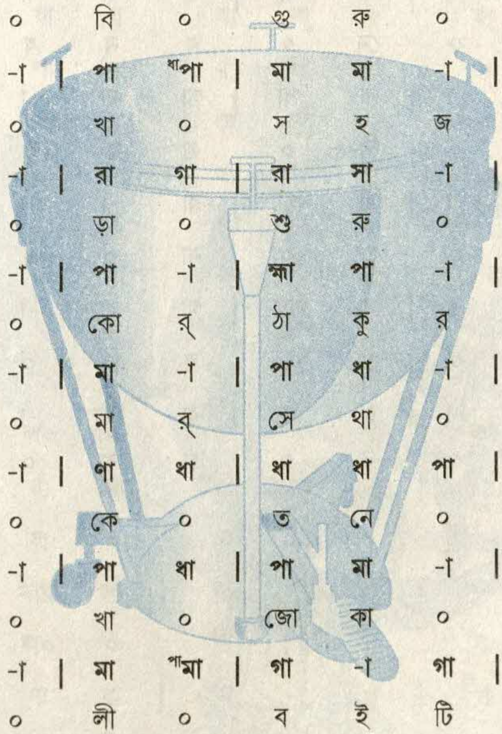
| ণা ণা -া | ণা -া | ণা র্সণা | ধা ধা -া | পা -া | মা পা |
হাঁ সে র্ থে ০ কে ০০ নে মে ০ মা ০ গো ০

| ধা ধা -া | পা -া | মা -া | মা পা -া | (পা ধা | মা পা) |
এ সো ০ মো ০ দে র্ ঘ রে ০ মা ০ গো ০

| -া -া | -া -া ||
০ ০ ০ ০

৩

তোমায় চিনি রবি ঠাকুর তুমিই কবিগুরু।
তোমায় লেখা সহজ পাঠে মোদের পড়া শুরু।।
জোড়াসাঁকোর ঠাকুরবাড়ি জন্ম তোমার সেথা।
শান্তিনিকেতনে কত করলে লেখা জোকা।
গীতাঞ্জলী বইটি লিখে আনলে পুরস্কার
বিশ্বসেরা নোবেল প্রাইজ নামটি যে তাহার।
কত ছড়া কবিতা গান গল্প প্রবন্ধ
লিখলে কখন ভাবি যখন লাগে মনে ধন্দ।
তুমি কবিগুরু তোমার জগৎ জোড়া নাম
তোমার পায়ে রবিঠাকুর জানাই শতপ্রণাম।।



‖ সা সা গা | গা -া | গা -া | গা গা মা | গা -া | রা -া |
তো মা য় চি ০ নি ০ র বি ০ ঠা ০ কু র্

| গা গা মা | গা -া | রা -া | গা পা -া | -া -া | -া -া |
তু মি ই ক ০ বি ০ গু রু ০ ০ ০ ০ ০

| পা পা -া | পা -া | পা [ধা]পা | মা মা -া | গা -া | রা -া |
তো মা র্ লে ০ খা ০ স হ জ পা ০ ঠে ০

| মা মা -া | গা -া | রা গা | রা সা -া | -া -া | -া -া |
মো দে র্ প ০ ড়া ০ শু রু ০ ০ ০ ০ ০

| পা পা -া | হ্মা -া | পা -া | হ্মা পা -া | হ্মা -া | পা -া |
জো ড়া ০ সাঁ ০ কো র্ ঠা কু র বা ০ ড়ি ০

| পা ধা ধা | পা -া | মা -া | পা ধা -া | -া -া | -া -া |
জ ন্ ম তো ০ মা র্ সে থা ০ ০ ০ ০ ০

| র্সা -া র্সা | ণা -া | ণা ধা | ধা ধা পা | পা -া | পা -া |
শা ন্ তি নি ০ কে ০ ত নে ০ ক ০ ত ০

| পা ধা ধা | পা -া | পা ধা | পা মা -া | -া -া | -া -া |
ক র্ লে লে ০ খা ০ জো কা ০ ০ ০ ০ ০

| মা মা -া | মা -া | মা [পা]মা | গা -া গা | [গা]রা -া | রা -া |
গী তা ন্ জ ০ লী ০ ব ই টি লি ০ খে ০

| [র]গা -া গা | গা -া | রা গা | রা -া -া | -া -া | -া -া |
আ ন্ লে পু ০ র স্ ০কা ০ ০ ০ ০ ০ র্

| মা -া মা | মা -া | মা -া | গা গা -া | রা -া | রা -া |

বি শ্ শে সে ০ রা ০ নো বে ল্ প্রা ০ ই জ্

| গা -া গা | রা -া | রা গা | রা সা -া | -া -া | -া -া |

না ম্ টি যে ০ তা ০ হা ০ ০ ০ ০ ০ র্

| পা পা -া | হ্মা -া | পা -া | হ্মা পা -া | হ্মা -া | পা -া |

ক ত ০ ছ ০ ড়া ০ ক বি ০ তা ০ গা ন্

| $^{পা}$ধা ধা ধা | পা -া | মা -া | $^{মা}$ধা -া -া | -া -া | -া -া |

গ ল্ প প্র ০ ব ন্ ধ ০ ০ ০ ০ ০ ০

| ধার্সা -া র্সা | ণা -া | ণা -া | ধা ধা ধাপা | পা -া | পা -া |

লিং খ্ লে ক ০ খ ন্ ভা বি ০ য ০ খ ন্

| ধা ধা $^{ধা}$পা | পা -া | পা ধা | পা মা মা | -া -া | -া -া |

লা গে ০ ম ০ নে ০ ধ ন্ ধ ০ ০ ০ ০

| মা মা -া | মা -া | মা পা | গা গা -া | $^{গা}$রা -া | রা -া |

তু মি ই ক ০ বি ০ গু রু ০ তো ০ মা র্

| গা গা -া | রা -া | রা গা | রা -া -া | -া -া | -া -া |

জ গ ত্ জো ০ ড়া ০ না ০ ০ ০ ০ ০ ম্

| মা মা -া | মা -া | মা মাগা | গা গা -া | রা -া | রা -া |

তো মা র্ পা ০ য়ে ০০ র বি ০ ঠা ০ কু র্

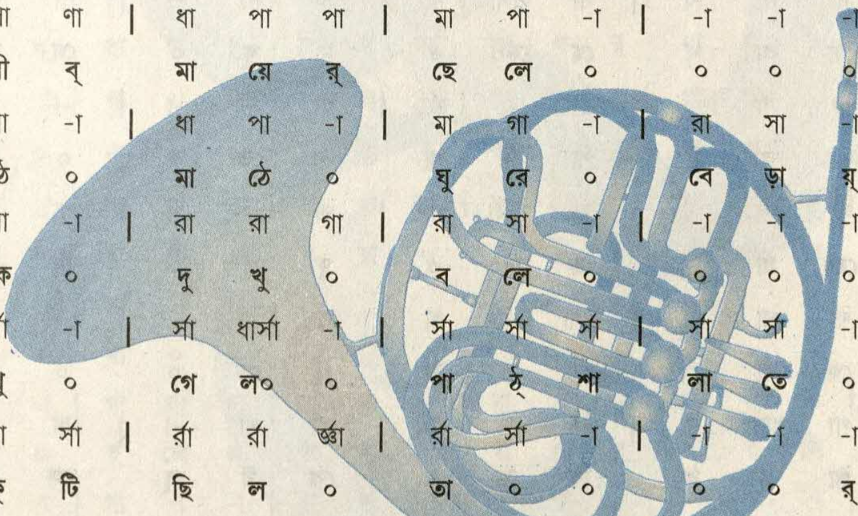
| গা গা -া | রা -া | রা গা | রা $^{রা}$সা -া | -া -া | -া -া ||

জা না ই শ ০ ত ০ প্র ণা ০ ০ ০ ০ ম্



৪

চুরুলিয়ার বাবা হারা গরীব মায়ের ছেলে
মাঠে মাঠে ঘুরে বেড়ায় লোকে দুখু বলে।
দুখু গেল পাঠশালাতে ঝোঁকটি ছিল তার
অভাব ছিল নিজের ঘরে পড়া হয়নি আর।
পড়া ছেড়ে গান লেখে সে পয়সা করে তায়
মায়ের হাতে দেয় সে তুলে পয়সা যত পায়।
দুখু গেল চা-দোকানে একটা চাকরি ধরে
দোকানদার খাটায় তাকে গান করলে মারে।
দোকান ছেড়ে দুখু গেল আবার পাঠশালাতে
জোয়ান ছেলে দুখু মিঞা গেল লড়াইতে।
গান কবিতা কেবল লেখে আর করে যে গান
দুখু হলেন বড় কবি নজরুল ইস্‌লাম॥



‖ সা	সা	-া	গা	গা	-া	মা	মা	পা	পা	পা	-া
চু	রু	০	লি	য়া	র্	বা	বা	০	হা	রা	০
পা	পা	ণা	ধা	পা	পা	মা	পা	-া	-া	-া	-া
গ	রী	ব্	মা	য়ে	র্	ছে	লে	০	০	০	০
গা	মা	-া	ধা	পা	-া	মা	গা	-া	রা	সা	-া
মা	ঠে	০	মা	ঠে	০	ঘু	রে	০	বে	ড়া	য়
গা	গা	-া	রা	রা	গা	রা	সা	-া	-া	-া	-া
লো	কে	০	দু	খু	০	ব	লে	০	০	০	০
র্সা	র্সা	-া	র্সা	ধার্সা	-া	র্সা	র্সা	র্সা	র্সা	র্সা	-া
দু	খু	০	গে	ল০	০	পা	ঠ্	শা	লা	তে	০
ধা	-া	র্সা	র্রা	র্রা	র্জ্ঞা	র্রা	র্সা	-া	-া	-া	-া
ঝোঁ	ক্	টি	ছি	ল	০	তা	০	০	০	০	র্
র্সা	র্সা	-া	র্সা	র্সার্রা	র্সা	ণা	ণা	-া	ধা	গা	ধা
অ	ভা	ব্	ছি	ল০	০	নি	জে	র	ঘ	রে	০
ণা	ণা	ণা	ধা	ণা	ধা	পা	-া	-া	-া	-া	-া
প	ড়া	০	হ	য়	নি	আ	০	০	০	০	র্
পা	ধাণা	-া	র্সা	র্সা	র্রা	র্সা	-া	ণা	ধা	পা	-া
প	ড়া০	০	ছে	ড়ে	০	গা	ন্	লে	খে	সে	০

ধা	-া	গা	ধা	পা	-া	মা	গা	-া	রা	সা	-া
প	য়্	সা	ক	রে	০	তা	০	০	০	০	য়্
সা	সা	-া	গা	গা	-া	গা	-া	মা	ধা	পা	-া
মা	য়ে	র্	হা	তে	০	দে	য়্	সে	তু	লে	০
মা	-া	গা	রা	রাগা	রা	সা	-া	-া	-া	-া	-া
প	য়্	সা	য	ত০	০	পা	০	০	০	০	য়্
গা	মা	-া	পা	পা	-া	পা	-া	পা	পা	পা	পাগা
দু	খু	০	গে	ল	০	চা	০	দো	কা	নে	০০
গা	-া	পা	ধা	-া	ণা	ধা	পা	-া	-া	-া	-া
এ	ক্	টা	চা	ক	রি	ধ	রে	০	০	০	০
ণা	ণা	-া	ধা	পা	-া	ধা	ধা	-া	পা	পা	-া
দো	কা	ন্	দা	০	র্	খা	টা	য়্	তা	কে	০
গা	পা	পা	ধা	ধাণা	-া	ধা	পা	-া	-া	-া	-া
গা	ন্	ক	র্	লে০	০	মা	রে	০	০	০	০
র্সা	র্সা	-া	র্সা	ধার্সা	-া	র্সা	র্সা	-া	র্সা	র্সা	-া
দো	কা	ন	ছে	ড়ে০	০	দু	খু	০	গে	ল	০
ধা	র্সা	-া	র্রা	-া	র্জ্ঞা	র্রা	র্সা	-া	-া	-া	-া
আ	বা	র্	পা	ঠ্	শা	লা	তে	০	০	০	০
র্সা	র্সা	-া	র্সা	র্সার্রা	সা	গা	গা	-া	ধা	পা	ধা
জো	য়া	ন্	ছে	লে০	০	দু	খু	০	মি	ঞা	০
ণা	ণা	-া	ধাণা	-া	ধা	পা	পা	-া	-া	-া	-া
গে	ল	০	ল০	০	ড়া	ই	তে	০	০	০	০
পা	ধাণা	ণা	র্সা	র্সা	র্রা	র্সা	গা	-া	ধা	পা	-া
গা	০ন	ক	বি	তা	০	কে	ব	ল্	লে	সে	০
ধা	ণা	ণা	ধা	পা	-া	মা	গা	-া	রা	সা	-া
আ	র্	ক	রে	যে	০	গা	০	০	০	০	ন্
সা	সা	-া	গা	গা	-া	গা	মা	-া	ধা	পা	-া
দু	খু	০	হ	লে	ন্	ব	ড়	০	ক	বি	০
মা	-া	গা	রা	রাগা	রা	সা	-া	-া	-া	-া	-া
ন	জ্	রু	ল্	ই০	স্	লা	০	০	০	০	ম্

৫

দয়ার সাগর বিদ্যাসাগর নামটি তাহার ভুলো না
মাতা তাঁহার ভগবতী ছিলেন অতি দয়াবতী
যাঁর নাইকো তুলনা।
বাবা হলেন ঠাকুরদাস বীরসিংহ গ্রামে বাস
খাবার বিনে উপবাস যেদিন জোটে না।
পাঠশালার পাঠ শেষে কলকাতাতে পড়তে এসে
পড়াশুনা অতি কষ্টে দাঁড়িয়ে নীচে ল্যাম্প পোষ্টে
ঘরে আলো ছিল না।
বাপ-দাদার ভাত রেঁধে, টিকিতে দড়ি বেঁধে
রাতে ঘুম যেত না।
ঘুম যখন আসতো চোখে, তেল দিত সে দুই চোখে
পড়া বন্ধ করতো না।
সাগরের যেমন নাই সীমানা তার জ্ঞানেরও নাই তুলনা
জ্ঞানের সাগর বিদ্যাসাগর নামটি তাঁহার ভুলো না॥

| সা রা -া | রা জ্ঞা -া | পা -া পা | পা পা -া | পা -া ধা | ণা র্সা ণা |
দ য়া র্ সা গ র্ বি দ্ দ্যা সা গ র্ না ম্ টি তাঁ হা র্

| দা দা -া | পা -া -া | দা দা -া | পা মা -া | পা পা -া | মা জ্ঞা -া |
ভু লো ০ না ০ ০ মা তা ০ তাঁ হা র্ ভ গ ০ ব তী ০

| মা মা -া | মা মা হ্মা | মা মা জ্ঞা | জ্ঞা জ্ঞা -া | ঋা -া ঋা | -া মা জ্ঞা |
ছি লে ন্ অ তি ০ দ য়া ০ ব তী ০ যাঁ র্ না ই কো ০

| ঋা ঋা -া | সা -া -া ||
তু ল ০ না ০ ০

|| গা গা -া | গা গা মা | মা মা -া | মা -া -া | পা -া ধা | ণা ণা র্সাণা |
বা বা ০ হ লে ন্ ঠা কু র্ দা ০ স্ বী র্ সি ঙ্ হ ০০

| দা দা -া | পা -া -া | দা দা -া | পা পা -া | মা মা -া | জ্ঞা -া ঋা |
গ্রা মে ০ বা ০ স্ খা বা র্ বি নে ০ উ প ০ বা ০ স্

| মা মা জ্ঞা | জ্ঞা জ্ঞা ঋা | সা -া -া | -া -া -া ||
যে দি ন্ জো টে ০ না ০ ০ ০ ০ ০

|| পা -া গা | গা গা মা | মা -া -া | মা মা -া | পা -া ধা | ণা র্সা ণা |
পা ০ ঠ্ শা লা র্ পা ০ ঠ্ শে ষে ০ ক ল্ কা তা তে ০

| দা -া দা | পা পা -া | দা দা -া | পা পা -া | মা মা জ্ঞা | জ্ঞা -া জ্ঞা |
প ড় তে এ সে ০ প ড়া ০ শো না ০ অ তি ০ ক ষ্ টে

| মা মা মা | মা মা হ্মা | মা জ্ঞা জ্ঞা | -া জ্ঞা -া | ঋা ঋা -া | ঋা মা জ্ঞা |
দাঁ ড়ি য়ে নী চে ০ ল্যা ম্ পো ষ্ টে ০ ঘ রে ০ আ লো ০

| ঋা ঋা -া | সা -া -া ||
ছি ল ০ না ০ ০

|| গা -া -া | গা গা মা | মা -া -া | মা মা -া | পা -া ধা | ণা র্সা ণা |
বা ০ প্ দা দা র্ ভা ০ ত্ রেঁ ধে ০ টি ০ ০ কি তে ০

| দা দা -া | পা পা -া | মা মা জ্ঞা | ঋা মা জ্ঞা | ঋা ঋা সা | সা -া -া |
দ ড়ি ০ বেঁ ধে ০ রা তে ০ ঘু ০ ম্ যে ত ০ না ০ ০

| গা -া -া | গা গা মা | মা -া মা | মা মা -া | পা -া ধা | ণা র্সা ণা |
ঘু ০ ম্ য খ ন্ আ স্ তো চো খে ০ তে ল্ দি ত সে ০

| দা -া -া | পা পা -া | মা মা জ্ঞা | ঋা মা জ্ঞা | ঋা -া ঋা | সা -া -া |
দু ০ ই চো খে ০ প ড়া ০ ব ন্ ধ ক র্ ত না ০ ০

| গা গা -া | গা গা মা | মা -া মা | মা মা -া | পা -া ধা | ণা র্সা ণা |
সা গ রের যে ম ন্ না ই সী মা না ০ তাঁ র্ জ্ঞা নে র ০

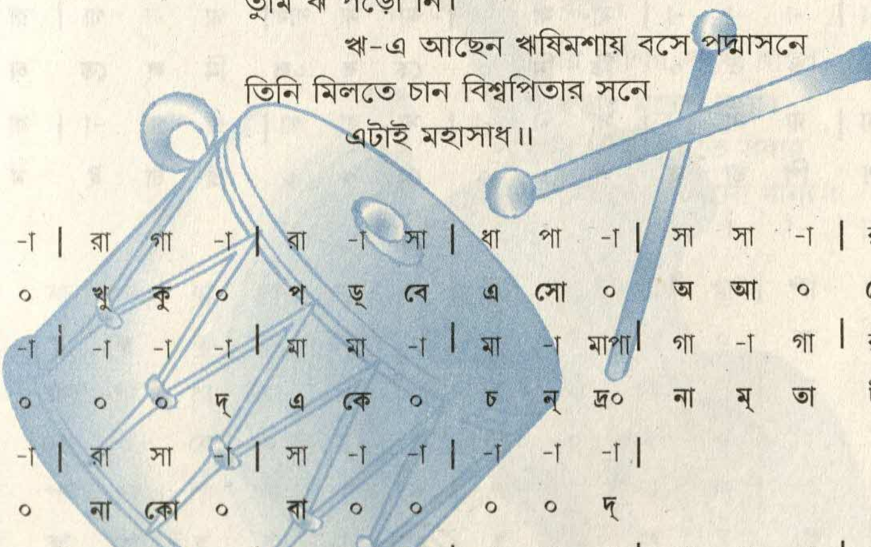
| দা -া দা | পা পা -া | দা দা -া | পা পা -া | মা -া মা | জ্ঞা জ্ঞা -া |
না ই তু ল না ০ দ য়া র্ সা গ র্ বি দ্ দ্যা সা গ র্

| ঋা -া ঋা | ঋা মা জ্ঞা | ঋা ঋা সা | সা -া -া || |
না ম্ টি তাঁ হা র্ ভু লো ০ না ০ ০



৬

খোকা খুকু পড়বে এসো
অ আ থেকে চাঁদ
একে চন্দ্র নামতাটাও দিও নাকো বাদ।
খেলবে অনেক খেলার সময়
পড়ার সময় নয়
বিদ্যাজ্ঞানে সারা জগৎ
করবে তুমি জয়,
নয় কো অপরাধ।।
অন্যমনে পড়ো যদি উ ঊ ঌ
সবাই মিলে বলবে তোমায়
ছিঃ ছিঃ ছিঃ ছিঃ,
তুমি ঋ পড়ো নি।
ঋ-এ আছেন ঋষিমশায় বসে পদ্মাসনে
তিনি মিলতে চান বিশ্বপিতার সনে
এটাই মহাসাধ।।



‖ সা সা -া | রা গা -া | রা -া সা | ধা পা -া | সা সা -া | রা গা -া |
খো কা ০ খু কু ০ প ড়্ বে এ সো ০ অ আ ০ থে কে ০

| গা -া -া | -া -া -া | মা মা -া | মা -া মাপা | গা -া গা | রা সা -া |
চাঁ ০ ০ ০ ০ দ্ এ কে ০ চ ন্ দ্র০ না ম্ তা টা ও ০

| রা গা -া | রা সা -া | সা -া -া | -া -া -া |
দি ও ০ না কো ০ বা ০ ০ ০ ০ দ্

| মা -া মা | গা মা -া | ধা ধা -া | ধা ধা -া | পা ধা -া | ণা ধা -া |
খে ল্ বে অ নে ক্ খে লা র্ স ম য়্ প ড়া র্ স ম য়্

| পা -া -া | -া -া মা | মা ধা ধা | ধা ধা -া | পা পা ধা | পা মা -া |
ন ০ ০ ০ ০ য়্ বি দ্ দা জ্ঞা নে ০ সা রা ০ জ গ ৎ

| মা -া পা | ধা পা -া | মা -া -া | -া -া পা | মা -া গা | রা সা -া |
ক র্ বে তু মি ০ জ ০ ০ ০ ০ য়্ ন য়্ কো অ প ০

| সা -া -া | -া -া -া |
রা ০ ০ ০ ০ ধ্

| মা -া মা | গা গা মা | পা পা -া | পা পা -া | পা ধা -া | ণা ধা -া |

অ ন্ ন ম নে ০ প ড়ো ০ য দি ০ উ ০ ০ উ ০ ০

| পা -া -া | -া -া মা | মা মা ধা | ধা ধা -া | পা -া ধা | পা মা -া |

৯ ০ ০ ০ ০ ০ স বা ই মি লে ০ ব ল্ বে তো মা য়্

| ধা -া -া | পা -া পা | মা -া -া | মা মা -া | মা -া পা | ণা -া ণা |

ছি ০ ০ ছি ০ ছি ছি ০ ০ তু মি ০ ঋ ০ প ড়ো ০ নি

| পা পা ধা | পা ধা -া | র্সা -া র্রার্সা | ণা ধা -া | পা ধা -া | পা মা মা |

ঋ এ ০ আ ছে ন্ ঋ ০ ষি০ ম শা য়্ ব সে ০ প দ্ দা

| গা রা -া | -া -া -া | মা মা -া | মা মা পামা | গা -া গা | রা সা -া |

স নে ০ ০ ০ ০ তি নি ০ কে ব ০ল্ মি ল্ তে চা ০ ন্

| রা গা গা | রা সা -া | সা -া -া | সা রা গা | রা গা -া | রা সা -া |

বি শ্ শ পি তা র্ স ০ ০ নে ০ ০ এ টা ই ম হা ০

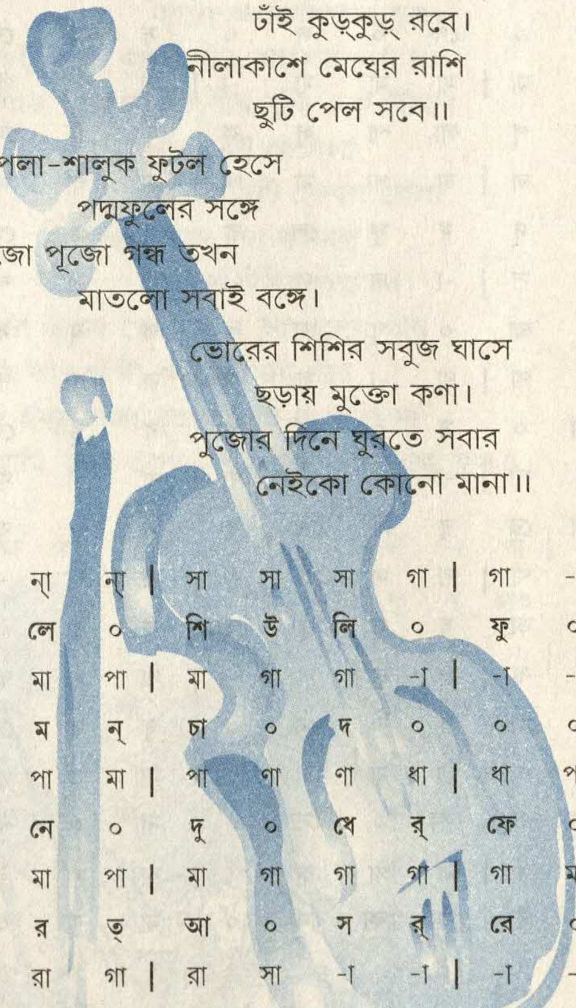
| সা -া -া | -া -া -া ||

সা ০ ০ ০ ০ ধ্



৭

শরৎকালে শিউলি ফুলে
পাতলো কেমন চাদর,
কাশের বনে দুধের ফেনা
জমলো শরৎ-আসর॥
ঢাকের কাঠি বাজলো এবার
ঢাঁই কুড়্কুড়্ রবে।
নীলাকাশে মেঘের রাশি
ছুটি পেল সবে॥
শাপলা-শালুক ফুটল হেসে
পদ্মফুলের সঙ্গে
পূজো পূজো গন্ধ তখন
মাতলো সবাই বঙ্গে।
ভোরের শিশির সবুজ ঘাসে
ছড়ায় মুক্তো কণা।
পুজোর দিনে ঘুরতে সবার
নেইকো কোনো মানা॥



‖	-া	-া	সা	সা	|	রা	সা	ন্া	ন্া	|	সা	সা	সা	গা	|	গা	-া	গা	মা	|
	০	০	শ	র		ত্	কা	লে	০		শি	উ	লি	০		ফু	০	লে	০	
|	মা	ধা	ধা	পা	|	পা	মা	মা	পা	|	মা	গা	গা	-া	|	-া	-া	-া	-া	|
	পা	ত্	লো	০		কে	০	ম	ন্		চা	০	দ	০		০	০	০	র্	
|	-া	-া	পা	পা	|	পা	পা	পা	মা	|	পা	ণা	ণা	ধা	|	ধা	পা	পা	মা	|
	০	০	কা	শে		র্	ব	নে	০		দু	০	ধে	র্		ফে	০	না	০	
|	মা	ধা	ধা	পা	|	পা	মা	মা	পা	|	মা	গা	গা	গা	|	গা	মা	পা	পাধা	|
	জ	ম্	লো	০		শ	০	র	ত্		আ	০	স	র্		রে	০	ভা	০০	
|	পা	-া	গা	পা	|	মা	গা	রা	গা	|	রা	সা	-া	-া	|	-া	-া	-া	-া	‖
	ই	০	জ	ম্		লো	শ	র	ত্		আ	০	স	০		র্	০	০	০	
‖	-া	-া	র্সা	র্সা	|	-া	র্সা	র্সা	ণা	|	ণা	-া	ণা	দা	|	দা	পা	পা	-া	|
	০	০	ঢা	কে		র্	কা	ঠি	০		বা	জ্	লো	০		এ	০	বা	র্	
|	-া	-া	পা	ণা	|	ণা	-া	দা	ণা	|	দা	পা	-া	-া	|	-া	-া	-া	-া	|
	০	০	ঢাঁ	ই		কু	ড্	কু	ড্		র	বে	০	০		০	০	০	০	

| -া -া দা -া | দা দা দা -া | পা পা দা -া | পা মা মা -া |

০ ০ নী ল্ আ কা শে ০ মে ঘে ০ র্ রা ০ শি ০

| মা দা দা পা | পা মা মা পা | মা গা গা -া | -া -া -া -া ||

ছু ০ টি ০ পে ০ ল ০ স ০ বে ০ ০ ০ ০ ০

|| -া -া মা মা | মা মা মা -া | মা পা পা ধা | পা -া মা গা |

০ ০ শা প্ লা শা লু ক্ ফু ট্ লো ০ হে ০ সে ০

| -া -া দা দা | দা পা মা পা | মা গা গা -া | -া -া -া -া |

০ ০ প দ্ দ ফু লে র্ স ঙ্ গে ০ ০ ০ ০ ০

| -া -া দা দা | -া দা দা -া | পা -া ণা -া | ণা -া দা দা |

০ ০ পূ জা ০ পূ জা ০ গ ন্ ধ ০ ত ০ খ ন্

| পা -া পা ণা | ণা -া দা ণা | দা পা পা দা | -া -া -া -া ||

মা ত্ লো ০ স ০ বা ই ব ঙ্ গে ০ ০ ০ ০ ০

|| -া -া সা র্সা | -া র্সা র্সা ণা | ণা -া ণা দা | দা -া পা -া |

০ ০ ভো রে র্ শি শি র্ স ০ বু জ ঘা ০ সে ০

| -া -া ণা ণা | দা দা ণা ণা | দা পা -া -া | -া -া -া -া |

০ ০ ছ ড়া য় মু ক্ তো ক ণা ০ ০ ০ ০ ০ ০

| -া -া দা দা | -া দা দা -া | পা -া দা -া | পা মা মা -া |

০ ০ পূ জো র দি নে ০ ঘু র্ তে ০ স ০ বা র্

| মা দা দা পা | পা মা মা পা | মা গা গা -া | গা মা পা পধা |

নে ই কো ০ কো ০ নো ০ মা ০ না ০ রে ০ ভা ০০

| পা -া গা পা | মা গা রা গা | রা সা -া -া | -া -া -া -া ||

ই ০ নে ই কো কো নো ০ মা না ০ ০ ০ ০ ০ ০



৮

ছোট্ট মেয়ে শরৎরাণীর পুব-হাওয়াতে দুলছে চুল্
আঁচ্‌লা ভরে কুড়োয় খুকু শিশির ভেজা শিউলি ফুল।
ভাদ্র আর আশ্বিন মাসে
শরৎ আসে রাণীর বেশে
সবুজ ক্ষেতে উড়িয়ে আঁচল
কানে অপরাজিতার দুল।
ড্যাম্‌কুড়াকুড়্ বাদ্যি বাজে ঘরে আসেন দুর্গা মা
নতুন পোষাক হল্লা হাসি খুশীর বুঝি নেই সীমা।
লেখাপড়ার নেই ঝামেলা
কেবল ছুটি কেবল খেলা
সোনা রোদে দিন ঝলমল
দোলে দিঘির পদ্মফুল।
সাদা মেঘের ভাসে ভেলা নীল আকাশের গায়
গাছে গাছে কত পাখী কত না গান গায়
সর্দি-কাশি ইনফ্লুয়েঞ্জা দূর্ দূর্ দূর্ যা ভাগ্ যা
তোদের আমি কর্‌ব কেয়ার নই তো আমি বুদ্ধু ফুল॥



‖ র্সা -া র্সা | রা গা -া | রা রা -া | গা মা -া | ধা -া পা | মা গা মা |
ছো ট্ ট মে য়ে ০ শ র ৎ রা নী র্ পু ব্ হাও য়া তে ০
| রা -া গা | মা -া -া | রা -া রা | গা মা -া | পা -া -া | মা গা -া |
দু ল্ ছে চু ০ ল্ আঁ চ্ লা ভ’ রে ০ কু ড়ো য়্ খু কু ০
| র্সা ণা -া | ধা পা -া | পা ধা পা | মা গা -া | মা -া মা | পা -া -া |
শি শি র্ ভে জা ০ শি উ লি ফু ০ ল্ ভা ০ দ্র ০ আ র্
| পা ধা -া | পা ধা -া | র্সা র্সা -া | ণা ধা -া | ণা ণা -া | ধা পা -া |
আশ শি ন্ মা সে ০ শ র ৎ আ সে ০ রা ণী র্ বে শে ০
| মা মা পা | পা পা -া | পা পা ধা | পা ধা -া | র্সা র্সা -া | ণা ধা পা |
স বু জ ক্ষে তে ০ উ ড়ি য়ে আঁ চ ল্ কা নে ০ অ প রা
| ধা পা -া | মা -া গা ‖
জি তা র্ দু ০ ল্
| মা -া পা | পা পা -া | পা -া ধা | পা ধা -া | মা মা পা | পা পা -া |
ড্যা ম্ কু ড়া কু ড়্ বা দ্ দি বা জে ০ ঘ রে ০ আ সে ন্

| পা ধা ধা | পা ধা -া | র্সা র্সা -া | ণা ধা -া | ণা -া ণা | ধা পা -া |

দু র্ গা মা ০ ০ ন তু ন্ পো ষা ক্ হ ল্ লা হা সি ০

| পাধা পা -া | মা গা -া | রা -া গা | মা -া -া | মা মা পা | পা পা -া |

খু০ শী র্ বু ঝি ০ নে ই সী মা ০ ০ লে খা ০ প ড়া র্

| পা -া ধা | পা ধা -া | র্সা র্সা -া | ণা ধা -া | ণা ণা -া | ধা পা -া |

নে ই ঝা মে লা ০ কে ব ল্ ছু টি ০ কে ব ল্ খে লা র

| মা মা পা | পা পা -া | পা -া ধা | পা ধা -া | র্সা র্সা -া | ণা ধা -া |

সো না ০ রো দে ০ দি ন্ ঝ ল্ ম ল্ দো লে ০ দি ঘি র্

| পা ধা পা | মা -া গা | মা মা পা | পা পা -া | পা ধা -া | পা ধা -া |

প দ্ দ ফু ০ ল্ সা দা ০ মে ঘে র্ ভা সে ০ ভে লা ০

| মা পা পা | পা পা ধা | পা -া -া | -া -া ধা | র্সা র্সা -া | ণা ধা -া |

নী ল্ আ কা শে র্ গা ০ ০ ০ ০ য়্ গা ছে ০ গা ছে ০

| ণা ণা -া | ধা পা -া | পাধা পা -া | মা গা রাগা | মা -া -া | -া -া -া |

ক ত ০ পা খী ০ ক০ ত ০ না গা ০ন্ গা ০ ০ ০ ০ য়্

| মা -া পা | পা পা -া | পা -া ধা | পা ধা ধা | র্সা -া ণা | -া ধা -া |

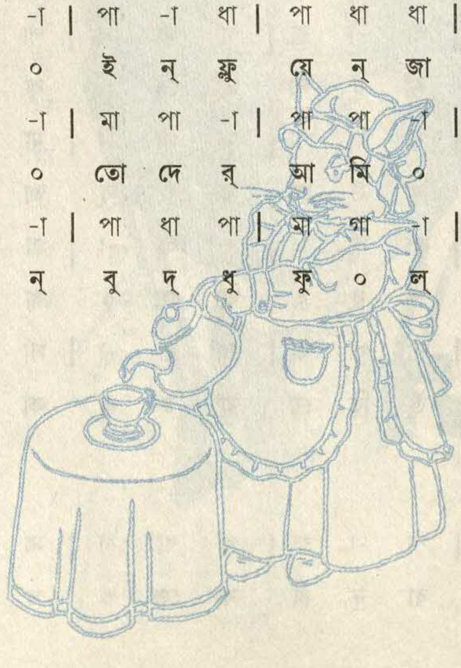
স র দি কা শি ০ ই ন্ ফ্লু য়ে ন্ জা দূ র্ দূ র্ দূ র্

| ণা -া ধা | -া পা -া | মা পা -া | পা পা -া | পা -া ধা | পা ধা -া |

যা ০ ভা গ্ যা ০ তো দে র্ আ মি ০ ক র্ ব কে য়া র

| র্সা -া ণা | ধা পা -া | পা ধা পা | মা গা -া |

ন ই কো এ ম ন্ বু দ্ ধু ফু ০ ল



৯



পরিবেশ মানে হল জমিজমা মাঠ-ঘাট
পশুপাখী মানুষজন আর রাস্তা-ঘাট।
প্রাকৃতিক পরিবেশে আছে মাটি গাছ
আরও আছে অনেক কিছু জল ও বাতাস।
কারখানা আর গাড়ি থেকে
ধোঁয়া বাতাস বয়
পচা গলা পড়লে জলে
জল দূষণ হয়।।

। র্সা	র্সা	ণা	পা ।	ণা	ণা	দা	পা ।	মা	মা	পা	দা ।	ণা	-া	ণা	-া ।
প	রি	বে	শ	মা	নে	হ	ল	জ	মি	জ	মা	মা	ঠ্	ঘা	ট্
। সা	সা	জ্ঞা	জ্ঞা ।	সা	-া	মা	-া ।	ণা	দা	পা	মা ।	মা	-া	মা	-া ।
প	শু	পা	খি	লো	ক্	জ	ন্	আ	র্	রা	স্	তা	০	ঘা	ট
। পা	পা	দা	-া ।	পা	পা	ণা	ণা ।	র্সা	র্সা	ণা	পা ।	র্সা	-া	-া	-া ।
প্রা	কৃ	তি	ক্	প	রি	বে	শে	আ	ছে	মা	টি	গা	০	০	ছ্
। র্সা	র্সা	ণা	পা ।	ণা	ণা	দা	পা ।	দা	ণদা	পা	পা ।	মা	-া	-া	-া ।
আ	রো	আ	ছে	অ	নেক্	কি	ছু	জ	০ল্	ও	বা	তা	০	০	স্
। মা	মা	পা	দা ।	মা	-া	পা	দা ।	মা	মা	পা	দা ।	ণা	দা	পা	-া ।
কা	র্	খা	না	আ	র্	গা	ড়ি	থে	কে	ধোঁ	য়া	বা	তাস	ব	য়
। সা	সা	জ্ঞা	জ্ঞা ।	সা	সাসা	মা	মা ।	ণা	দা	পা	মা ।	মা	-া	-া	-া ।
প	চা	গ	লা	প	ড়্লে	জ	লে	জ	ল্	দূ	ষণ্	হ	০	০	য়



১০

আমাদের পোষা গরু নাম বুধি গাই
তার দুধ ভাই খায়, আর আমি খাই
চার পায়ে আট খুর চলে ঠুক্‌ঠুক্
শিঙ্ নেড়ে তেড়ে এলে ভয়ে কাঁপে বুক
করে লেজ দেখে মশা মাছি পালাই পালাই।।
দুধ থেকে ছানা হয় তাতে সন্দেশ
দই ক্ষীর ঘি মাখন খেতে লাগে বেশ।
হাল টানে হেলে গরু গাড়ী টানে ষাঁড়ে
চামড়ায় জুতো হয় গোবর ঘুঁটে সার
খড়্ খোল ঘাস খায় জানে গো সবাই।।

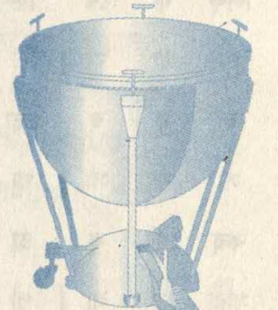
‖ না	না	ধা	-া	পা	পা	মা	গা	সা	-া	রা	গা	মা	-া	-া	-া
আ	মা	দে	র্	পো	ষা	গ	রু	না	ম্	বু	ধি	গা	০	০	ই
সা	-া	গা	রা	রা	-া	মা	গা	ধা	-া	পা	মা	গা	-া	-া	-া
তা	র্	দু	ধ	ভা	ই	খা	য়	আ	র্	আ	মি	খা	০	০	ই
না	-া	না	না	না	-া	না	-া	পা	পা	ধা	না	র্সা	-া	-া	-া
চা	র্	পা	য়ে	আ	ট্	খু	র্	চ	লে	ঠু	ক্	ঠু	০	০	ক্
র্সা	-া	ধা	ধা	না	না	পা	পা	ধা	ধা	পা	মা	গা	-া	গা	গা
শি	ঙ্	নে	ড়ে	তে	ড়ে	এ	লে	ভ	য়ে	কাঁ	পে	বু	ক্	ক	রে
গা	-া	মা	পা	পা	পা	ধা	না	পা	পা	-া	ধা	(ধা)না	-া	-া	-া
লে	জ্	দে	খে	ম	শা	মা	ছি	পা	লা	ই	পা	লা	০	০	ই
সা	-া	রা	গা	রা	রা	গা	মা	পা	পা	ধা	মা	পা	-া	-া	-া
দু	ধ্	থে	কে	ছা	না	হ	য়্	তা	তে	স	ন্	দে	০	০	শ্
না̇	-া	ধা	-া	পা	পা	মা	-া	পা	পা	মা	মা	গা	-া	-া	-া
দ	ই	ক্ষী	র্	ঘি	মা	খ	ন্	খে	তে	লা	গে	বে	০	০	শ্
মা	রা	মা	মা	মা	পা	মা	পা	ধা	ধা	না	না	র্সা	-া	-া	-া
হা	ল্	টা	নে	হে	লে	গ	রু	গা	ড়ী	টা	নে	ষাঁ	০	০	ড়্
র্সা	-া	ধা	-া	না	না	পা	-া	ধা	ধা	পা	মা	গা	-া	-া	-া
চা	ম্	ড়া	য়	জু	তো	হ	য়	গো	বর্	ঘুঁ	টে	সা	০	০	র্
সা	-া	রা	গা	রা	-া	গা	মা	পা	পা	ধা	মা	পা	-া	-া	-া ‖
খ	ড়্	খো	ল্	ঘা	স্	খা	য়	জা	নে	গো	স	বা	০	০	ই

১১

ছাগল ডাকে ব্যাঁ ব্যাঁ কুকুর ডাকে ঘেউ
হাম্বা হাম্বা ডাকলে গরু ভয়্ পেয়ো না কেউ
তোমরা ভয় পেয়ো না কেউ।।

মিয়াঁও মিয়াঁও ডাকে বেড়াল পুসি
এই কটাকে ঘরে আমরা পুষি
লেখাপড়া খেলাধূলার ধার ধারে না কেউ।।

টুন্‌টুনাটুন্ টুন্‌টুনি গায়
বক্‌বকম্ কম্ পায়রা
শালিক করে কিচির মিচির
হচ্ছে যেন ঝগড়া।



কুহু কুহু কোকিল ডাকে বেশ
মোরগ করে কোঁকর কোঁক
রাতের হলে শেষ।
বউ কথা কও যতই কাঁদুক
কয় না কথা বউ।।

সা	সা	সা	সা	রা	ঋা	রা	ঋা	মা	মা	মা	গা	পা	-া	-া	-া
ছা	গল্	ডা	কে	ব্যাঁ	০	ব্যাঁ	০	কু	কুর্	ডা	কে	ঘে	উ	০	০
র্সা	র্সা	ণা	ধা	ণা	ণা	ধা	পা	পা	পামা	গা	রা	পা	-া	পা	পা
হাম্	বা	হাম্	বা	ডাক্	লে	গ	রু	ভ	য়্পে	য়ো	না	কে	উ	তোম্	রা
মা	মাগা	রা	গা	সা	-া	-া	-া								
ভ	য়্পে	য়ো	না	কে	০	০	উ								
ধা	ণা	ধা	ণা	পা	পা	ধা	না	না	র্সা	-া	-া	র্সা	র্সাণা	ধা	ধা
মি	য়াঁও	মি	য়াঁও	ডা	কে	বে	ড়াল্	পু	ষি	০	০	এ	ইক	টা	কে
ণা	ণা	ধা	পা	ধা	পা	-া	-া	সা	সা	রা	গা	মা	পা	ধা	না
ঘ	রে	আম্	রা	পু	ষি	০	০	লে	খা	প	ড়া	খে	লা	ধূ	লার্
সা	র্সানা	ধা	না	(ধা)পা	-া	-া	-া	পা	পামা	গা	রা	পা	-া	পা	পা
ধা	র্ধা	রে	না	কে	০	০	উ	ভ	য়্পে	য়ো	না	কে	উ	তোম্	রা
মা	মাগা	রা	গা	সা	-া	-া	-া								
ভ	য়্পে	য়ো	না	কে	০	০	উ								

| সা সাপা পা -া | পা পাপা পা পা | পা পামা গা মা | (মা)পা পা -া -া |

টু নটু না টুন্ টু নটু নি গায়্ ব ক্ব কম্ কম্ পায়্ রা ০ ০

| না না না না | না র্সা না র্সা | পা পাপা ধা (র্সা)ণা | ধা পা -া -া |

শা লিক্ ক রে কি চির্ মি চির্ হ চ্ছে যে ন ঝগ্ ড়া ০ ০

| ধা ণা ধা ণা | পা পা ধা না | (না)র্সা -া -া -া | না না না না |

কু হু কু হু কো কিল্ ডা কে বে ০ ০ শ্ মো রগ্ ক রে

| না র্সা না র্সা | পা পার্সা ণা ধা | পা -া -া -া | -া -া -া -া |

কোঁ কর্ কোঁ ক্ রা তের্ হ লে শে ০ ০ ষ্ ০ ০ ০ ০

| সা সারা গা মা | পা ধা ণা র্সা | র্সা র্সানা ধা না | (ধা)পা -া -া -া |

ব উক থা কও য তই কাঁ দুক্ ক য়্না ক থা ব ০ উ ০

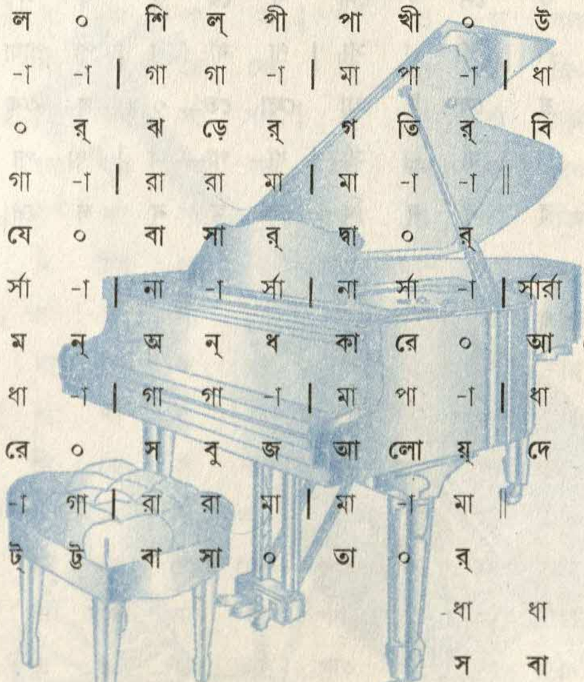
| পা পামা গা রা | পা -া পা পা | মা মাগা রা গা | সা -া -া -া ||

ভ য়্পে য়ো না কে উ তোম্ রা ভয়্ পে য়ো না কে ০ ০ উ



১২

বাবুই হল শিল্পী পাখী উল্টো কুঁজো ঘর তাহার
ঝড়ের গতির বিপরীতে রাখে সে যে বাসার দ্বার।
আমরা যেমন অন্ধকারে আলো জ্বালাই ঘরে ঘরে
সবুজ আলোয় দেয় গো ভরে বাবুই ছোট্ট বাসা তার॥
সবাই ভাবে কেমন করে বাবুই ঘরে আলো জ্বালে
বিজলী না মোমের বাতি কোথায় পেল কেমন করে।
দিনে কাঁচা গোবর এনে রাখে বাবুই ঘরের কোণে
রাতে জোনাক পোকা ধরে বন্দী করে সেই গোবরে।
বন্দী জোনাক আলো ছড়ায় সেই আলোতে ঘর আলো হয়
বাবুই পাখীর বুদ্ধি কেমন ঘরের ভিতর আলো জ্বালার॥



‖ সা রা -া | মা পা -া | ধা -া ^(ধা)র্সা | ধা পা -া | ধা -া ^(ণা)ণা | ধা পা -া |
বা বু ই হ ল ০ শি ল্ পী পা খী ০ উ ল্ টো কুঁ জো ০

| মা -া ধা | পা -া -া | গা গা -া | মা পা -া | ধা ধা র্সা | ধা পা -া |
ঘ র্ তা হা ০ র্ ঝ ড়ে র্ গ তি র্ বি প ০ রী তে ০

| ^(পা)ধা পা -া | মা গা -া | রা রা মা | মা -া -া ‖
রা খে ০ সে যে ০ বা সা র্ দ্বা ০ র্

‖ র্সা -া র্সা | না র্সা -া | না -া র্সা | না র্সা -া | র্সার্রা র্সা -া | ণা ধা ধা |
আ ম্ রা যে ম ন্ অ ন্ ধ কা রে ০ আ লো ০ জ্বা লা ই

| পা পা ধা | ধা ধা -া | গা গা -া | মা পা -া | ধা -া ণা | ধা পা -া |
ঘ রে ০ ঘ রে ০ স বু জ আ লো য়্ দে য়্ গো ভ রে ০

| ধা পা -া | মা -া গা | রা রা মা | মা -া মা ‖
বা বু ই ছো ট্ টু বা সা ০ তা ০ র্

-ধা ধা -া | ধা -া | ^(পা)ধা পামা |
স বা ই ভা ০ বে ০০

| মাপা পা পাধা | ^(মা)পা -া | মা রা | ধা ধা -া | ধা -া | ^(পা)ধা পামা |
কে০ ম ০ন্ ক ০ রে ০ বা বু ই ঘ ০ রে ০০

| মাপা পা পাধা | ^(মা)পা -া | মা রা | গা গা -া | মা -া | পা -া |
আ০ লো ০০ জ্বা ০ লে ০ বি জ ০ লী ০ না ০

| ধা ধা ধার্সা | ধা -া | পা -া | ধা ধা [পা]ধার্সা | ধা -া | পা -া |

মো মে ০র্ বা ০ তি ০ কো থা ০য়্ পে ০ ল ০

| হ্মা পা [হ্মা]পাধা | পা -া | মা -া ||

কে ম ০ন্ ক ০ রে ০

|| ধা ধা -া | ধা ধা -া | ধা ধা -া | ণা ধা পা | হ্মা পা -া | হ্মা পা -া |

দি নে ০ কাঁ চা ০ গো ব র্ এ নে ০ রা খে ০ বা বু ই

| হ্মা পা ধা | পা মা -া | গা গা -া | মা পা -া | ধা ধা র্সা | ধা পা -া |

ঘ রে র্ কো ণে ০ রা তে ০ জো না ক্ পো কা ০ ধ রে ০

| ধা -া পা | মা গা -া | রা মা মা | মা মা -া | র্সা -া র্সা | না র্সা -া |

ব ন্ দী ক রে ০ সে ই গো ব রে ০ ব ন্ দী জো না ক্

| না র্সা -া | না র্সা -া | [র্সা]র্রা -া র্সা | ণা ধা -া | পা পাধা ধা | ধা ধা -া |

আ লো ০ ছ ড়া য়্ সে ই আ লো তে ০ ঘ ০র্ আ লো হ য়্

| গা গা -া | মা পা -া | ধা -া র্সা | ধা পা -া | [পা]ধা পা -া | মা গা -া |

বা বু ই পা খী র্ বু দ্ ধি কে ম ন্ ঘ রে র ভি ত র্

| রা রা মা | মা মা -া ||

আ লো ০ জ্বা লা র্



১৩

বর্ষাকালে আকাশেতে মেঘের ঘনঘটা
চোখগুলো সব বাঁধিয়ে দেয় বিদ্যুতেরই ছটা।
জানি জানি মেঘগুলো সব কেমন করে আসে
কালো কালো মহিষ যেন আকাশ গাঙে ভাসে
জলগুলো সব বাষ্প হয়ে আকাশে যায় উঠে
সেখানেতে গিয়ে সবাই ধুলোর সাথে জোটে।।
মেঘ হয়ে ভাই আকাশেতে বাতাসে যায় ভেসে
যেমনি একটু ঠাণ্ডা বাতাস গায়ে লাগে এসে
বৃষ্টি হয়ে ঝর্‌ঝরিয়ে পৃথিবী ভাসায়
জীবজন্তু তরুলতা নূতন জীবন পায়।।

‖ মা মা মা সা । মা মা মা সা । মা মা পা ধাণা । ধা পা -া -া ।
বর্‌ ষা কা লে আ কা শে তে মে ঘের্‌ ঘ ন০ ঘ টা ০ ০

। ণা ণাণা ণা [র্সা]ণা । ধা ধা পা মা । পা[ধা] ধা ধা পাধা । পা মা -া -া ‖
চো খ্‌গু লো সব্‌ বাঁ ধি য়ে দেয়্‌ বি দ্যু তে রি০ ছ টা ০ ০

‖ ণা ণার্সা র্সা র্সা । র্সা র্সার্সা র্সা র্সার্রা । ণা ণা র্সা র্রার্জ্ঞা । র্রা [র্রা]র্সা -া -া ।
জা নি০ জা নি মে ঘ্‌গু লো সব্‌ কে মন্‌ ক রে০ আ সে ০ ০

। র্সা র্সার্রা র্রা র্রা । ণা[র্সা] র্সা র্সা র্সা । পাণা ণা র্সা র্রার্জ্ঞা । রা র্রার্সা -া -া ।
কা লো০ কা লো ম হিষ্‌ যে ন আ০ কাশ্‌ গা ঙে০ ভা সে০ ০ ০

। র্সা র্রার্রা র্রা র্রা । ণা[র্সা] র্সা র্সা র্সা । ধা ধার্সা ণা ধাণা । ধা পা -া -া ।
জ ল্‌গু লো সব্‌ বা ষ্প হ য়ে আ কা০ শে যায়্‌ উ ঠে ০ ০

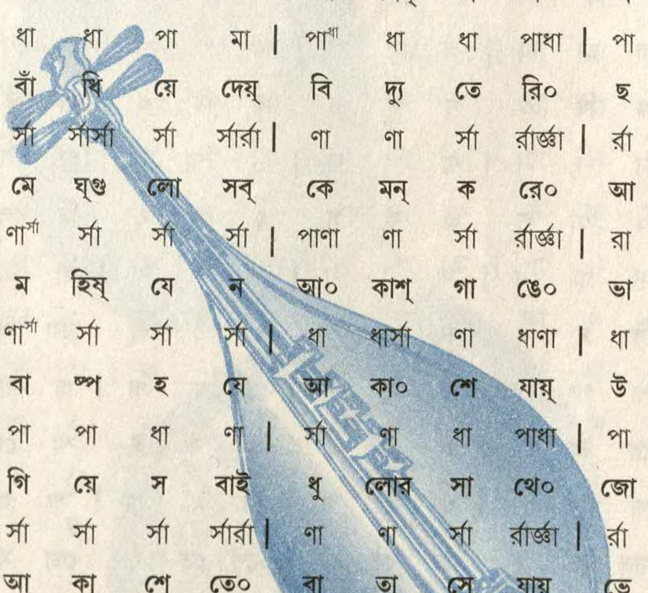
। রা রাপা পা পা । পা পা ধা ণা । র্সা ণা ধা পাধা । পা [পা]মা -া -া ।
সে খা০ নে তে গি য়ে স বাই ধু লোর সা থে০ জো টে ০ ০

। ণা র্সার্সা র্সা র্সা । র্সা র্সা র্সা র্সার্রা । ণা ণা র্সা র্রার্জ্ঞা । র্রা [র্রা]র্সা -া -া ।
মে ঘ্‌হ য়ে ভাই আ কা শে তে০ বা তা সে যায় ভে সে ০ ০

। র্সা র্রার্রা র্রা র্রা । ণা র্সার্সা র্সা র্সা । পাণা ণা র্সা র্রার্জ্ঞা । র্রা র্রার্সা -া -া ।
যে ম্‌নি এক্‌ টু ঠা ণ্ডা বা তাস্‌ গা০ য়ে লা গে০ এ সে০ ০ ০

। র্সা[র্রা] র্রা র্রা র্রা । ণা[র্সা] র্সা র্সা র্সা । ধা ধার্সা ণা ধাণা । ধা [ধা]পা -া -া ।
বৃ ষ্টি হ য়ে ঝ র্‌ঝ রি য়ে পৃ থি০ বী ভা০ সা ০ য়্‌ ০

। রা রাপা পা পা । পা পা ধা ণা । র্সা ণা ধা পাধা । পা মা -া -া ।
জী ০ব্‌ জন্‌ তু ত রু ল তা নূ তন্‌ জী বন্‌ পা ০ য়্‌ ০



১৪

সপ্তঋষি সপ্তঋষি সাতটি তারার দল
একসঙ্গে মিশে হলে সপ্তর্ষিমণ্ডল।
তোমার দেখা মেলে রে ভাই চৈত্র বৈশাখে
উত্তরের ওই আকাশেতে তোমায় দেখি চোখে।

জিজ্ঞাসা চিহ্নের মতো আকাশে দাও দেখা
ভাদ্র-আশ্বিনের পর একেবারেই ফাঁকা।
সাতটি ঋষির নামে তোমার নামকরণ যে ভাই
অবাক চোখে দেখি তোমায় খুশীর সীমা নাই।।

প্রথম দুটি তারা দিয়ে যদি টানি রেখা
আর একটি তারা যে ভাই তক্ষুনি দেয় দেখা
উত্তরের ওই আকাশেতে তাহার থানা ভাই
ধ্রুবতারা নামটি যে তার মনে রাখা চাই।।

‖ রা -া ^রা^পা | পা পা -া | পা -া পা | পা পা -া | রা -া মা | পা ধা ণা ‖
সপ্ত ঋষি ০ সপ্ত ঋষি ০ সাত্ টি তারার্
স প্ ত ঋ ষি ০ স প্ ত ঋ ষি ০ সা ত্ টি তা রা র্

| ধা পা -া | -া -া -া | ণা -া ণা | -া ^সা^ণা -া | ধা ধা ^ণা^ধা | পা মা -া ‖
দ ০ ০ ০ ০ ল্ এ ক্ স ঙ্ গে ০ মি লো ০ হ লে ০

| মা -া গা | রা গা -া | ^প^মা -া -া | -া -া -া | রা রা মা | মা মা পা ‖
স প্ তর্ ষি ম ন্ ড ০ ০ ০ ০ ল্ তো মা র্ দে খা ০

| পা পা -া | পা পা পরা | রা মা -া | পা ধা ণা | ধা পা -া | -া -া -া ‖
মে লে ০ রে ভা ইঁ০ চ ই ০ এ ব ই শা খে ০ ০ ০ ০

| ণা -া ণা | ণা ^সা^ণা -া | ধা ধা ^ণ^ধা | পা মা পা | ^প^ধা ধা -া | পা পা ধা ‖
উ ত্ ত রের্ ও ই আ কা ০ ০শে তে ০ তো মা য়- দে খি ০

| পা মা -া | -া -া -া ‖
চো খে ০ ০ ০ ০

‖ মা -া পা | ধা না র্সা | র্সা -া -া | র্সা' র্সা -া | পা ণা -া | র্সা র্রা র্জ্ঞা ‖
জি গ্ গা সা চি ন্ নে ০ র্ ম ত ০ আ কা ০ শে দা ও

| র্রা র্সা -া | -া -া -া | র্জ্ঞা -া র্জ্ঞা | -া ^র^র্জ্ঞা -া | র্রা র্রা -া | র্সা -া ণর্সা ‖
দে খা ০ ০ ০ ০ ভা ০ দ্র ০ আ শ্ শি নে র্ প ০ ০র্

‖ র্রা র্রা -া | র্সা র্সা র্রা | র্সা না -া | -া -া -া | ণা -া ণা | ণা ণি -া ‖

এ কে ০ বা রে ই ফাঁ কা ০ ০ ০ ০ সা ত্ টি ঋ ষি র্

| ণা ণা -া | ণর্সা ণা -া | ধা -া পা | মা পা ধা | ণা -া -া | -া -া -া ‖

না মে ০ তো০ মা র্ না ম্ ক র ণ্ যে ভা ০ ০ ০ ০ ই

| ণা ণা -া | না র্সাণা -া | ধা ধা -া | পা মা পা | ধা ধা -া | পা পা ধা ‖

অ বা ক্ চো খে ০ দে খি ০ তো মা য়্ খু শী র্ সী মা ০

| পা মা -া | -া -া -া ‖

না ০ ০ ০ ০ ই

‖ মা পা -া | ধা না র্সা | র্সা র্সা -া | র্সা র্সা -া | পা ণা -া | র্সা র্রা র্জ্ঞা ‖

প্র থ ম্ দু টি ০ তা রা ০ দি য়ে ০ য দি ০ টা নি ০

| র্রা র্সা -া | -া -া -া | র্জ্ঞা -া র্জ্ঞা | -া র্সার্জ্ঞা -া | র্রা র্রা -া | র্সা ণা র্সা ‖

রে খা ০ ০ ০ ০ আ র্ ত্র ক্ টি ০ তা রা ০ যে ভা ই

| র্রা -া র্রা | র্সা র্সা র্রা | র্সা ণা -া | -া -া -া | ণা -া ণা | ণা ণা -া ‖

০ ক্ খু নি দে য়্ দে খা ০ ০ ০ ০ উ ত্ ত রের্ ও ই

| ণা ণা -া | ণর্সা ণা -া | ধা ধা পা | মা পা ধা | ণা -া -া | -া -া -া ‖

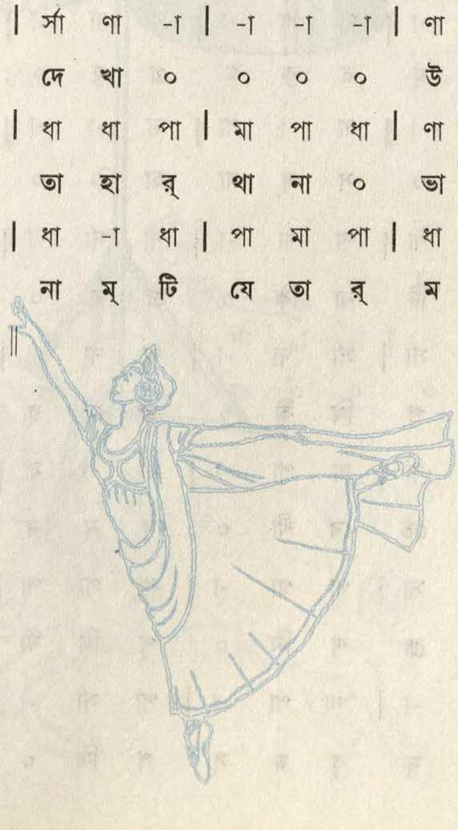
আ কা ০ শে০ তে ০ তা হা র্ থা না ০ ভা ০ ০ ০ ০ ঈ

| ণা ণা -া | ণা র্সাণা -া | ধা -া ধা | পা মা পা | ধা ধা -া | পা পা ধা ‖

ধ্রু ব ০ তা রা ০ না ম্ টি যে তা র্ ম নে ০ মা যা ০

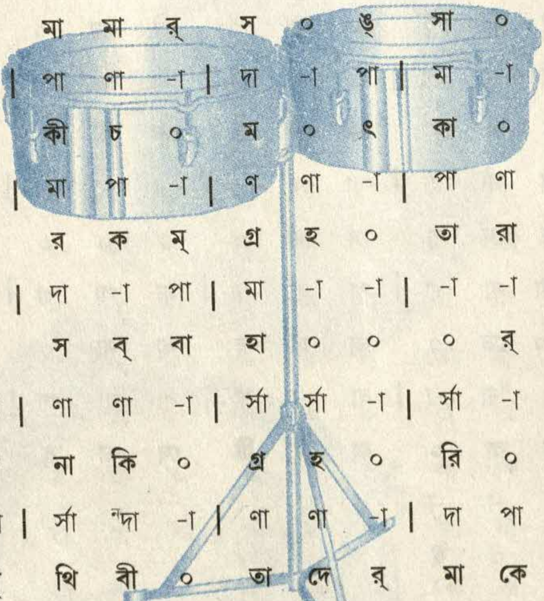
| পা মা -া | -া -া -া ‖

চা ০ ০ ০ ০ ই



১৫

সুয্যিমামার সংসার আহা কি চমৎকার
রকম রকম গ্রহতারা কি যে সব বাহার
নয়টি নাকি গ্রহ আছে ছোট বড় মাঝারি
এই পৃথিবী তাদের মাঝে দেখতে বেশী সুন্দরী।
শুক্র শনি পৃথিবী মঙ্গল আছেন বৃহস্পতি
প্লুটো ইউরেনাস্ নেপচুন বুধ ছোট অতি।
আছে নাকি অনেক তারা গুনতে কেউ পারে না
নীহারিকা পুঞ্জ ছাড়া ছায়াপথ মানায় না
বিজ্ঞানেতে বিশেষ জ্ঞান পেতে যদি চাও
ভালো করে সব কিছু জেনে শুনে নাও॥



‖ র্সা	-া	র্সা	ণা	পা	-া	ণা	-া	দা	পা	-া	-া
সু	য্	যি	মা	মা	র্	স	০	ঙ্	সা	০	র্
ণা	ণা	-া	পা	ণা	-া	দা	-া	পা	মা	-া	-া
আ	হা	০	কী	চ	০	ম	০	ৎ	কা	০	র্
গা	গা	-া	মা	পা	-া	ণ	ণা	-া	পা	ণা	-া
র	ক	ম্	র	ক	ম্	গ্র	হ	০	তা	রা	০
র্সা	ণা	-া	দা	-া	পা	মা	-া	-া	-া	-া	-া
কী	যে	০	স	ব্	বা	হা	০	০	০	র্	০
পা	-া	পা	ণা	ণা	-া	র্সা	র্সা	-া	র্সা	-া	-া
ন	য়্	টি	না	কি	০	গ্র	হ	০	রি	০	০
র্সা	-া	র্সা	র্সা	ণদা	-া	ণা	ণা	-া	দা	পা	-া
এ	ই	পৃ	থি	বী	০	তা	দে	র্	মা	কে	০
দা	-া	ণা	দা	পা	-া	মা	-া	মা	মা	-া	-া
দে	খ্	তে	বে	শী	০	সু	ন্	দ	রী	০	০
সা	-া	সা	গা	গা	-া	পা	পা	পা	গা	পা	-া
শু	০	ক্র	শ	নি	০	পৃ	থি	বী	মঙ্	গ	ল্
ণা	ণা	-া	ণপা	পা	-া	পা	র্সা	-া	-া	-া	-া
আ	ছে	ন্	বৃ	হ	স্	প	তি	০	০	০	০

| র্সা -া র্সা | -া ণপা পা | পণা ণা -া | দা পা -া |

প্লু ০ টো ০ ই০ উ রে ণা স্ নেপ্ চু ন্

| দা ণা -া | দা পা দা | পা মা -া | -া -া -া |

প্লু ০ ধ্ ছো টো ০ অ তি ০ ০ ০ ০

| র্সা র্সা -া | র্সা র্সা -া | র্সা র্সা -া | ণা ণপা -া |

আ ছে ০ না কি ০ অ নে ক্ তা রা ০

| র্সা -া র্সা | ণা পা -া | র্সা র্সা -া | র্সা -া -া |

গু ণ্ তে কে উ ০ পা রে ০ না ০ ০

| র্সা র্সা -া | ণা ণপা -া | পণা -া ণা | দা পা -া |

নী হা ০ রি কা ০ পু ন্ জ ছা ড়া ০

| দা ণা -া | দা পা পদা | পমা মা -া | মা -া -া |

ছা য়া ০ প ০ ০থ্ মা না য়্ না ০ ০

| সা -া সা | গা গা -া | পা পা -া | গা পা -া |

বি ০ জ্ঞা নে তে ০ বি শে ষ্ জ্ঞা ০ ন্

| ধা ধা -া | পা গা -া | পমা -া -া | -া -া -া |

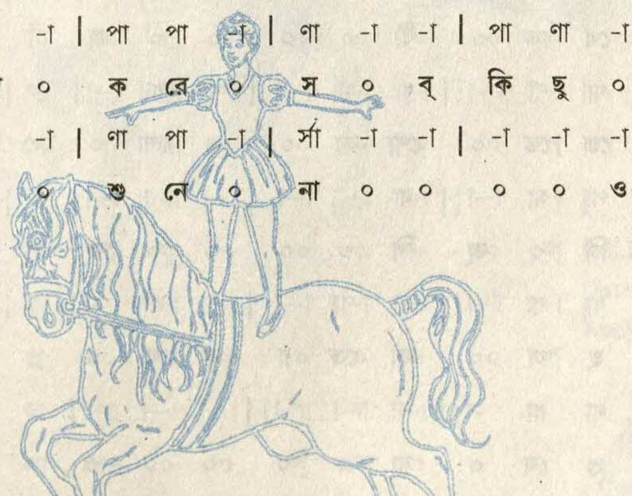
পে তে ০ য দি ০ প ০ ০ ০ ০ ও

| গা গা -া | পা পা -া | ণা -া -া | পা ণা -া |

ভা লো ০ ক রে ০ স ০ ব্ কি ছু ০

| র্সা র্সা -া | ণা পা -া | র্সা -া -া | -া -া -া |

জে নে ০ শু নে ০ না ০ ০ ০ ০ ও



১৬

বীজ থেকে গাছ? না গাছ থেকে বীজ
মগজেতে পোকাগুলো করে গিজ্ গিজ্।
যা হল কাজের কথা, সেটা শুনে নাও
প্রকৃতি বিজ্ঞান খোলো লেখা আছে তাও।
কোনো গাছে ফুল ফোটে, কোনো গাছে নয়
সপুষ্পক-অপুষ্পক নাম তাই দেওয়া হয়।
জলে যারা জন্মায় তারা জলজ উদ্ভিদ
ডাঙায় স্থলজ বলে বিজ্ঞানবিদ।
জলের কচুরিপানা, ডাঙার গোলাপ
দেখেছো তাদের ফুলৰ, নয় এ প্রলাপ
জলের শ্যাওলাতে খুঁজে পেয়েছ কি ফুল
ডাঙায় ব্যাঙের ছাতায় সেই একই ভুল।
ফুল শুধু শোভা নয়, বংশ বাড়ায়
ফুল হারা গাছ যারা অন্য পথ নেয়।
বীজ থেকে অঙ্কুর, পরে কিশলয়
এইভাবে গাছপালা চারিদিকে রয়।।

॥ মা	-া	মা ৷	দা	দা	-া ৷	পা	-া	-া ৷	-া	-া	দা ৷
বী	০	জ	থে	কে	০	গা	০	০	০	ছ	না
৷ ণা	-া	-া ৷	দা	দা	-া ৷	পা	-া	-া ৷	-া	-া	-া ৷
গা	০	ছ	থে	কে	০	বী	০	০	০	০	জ্
৷ র্সা	র্সা	-া ৷	ণা	ণা	-া ৷	ধা	ধা	-া ৷	পা	ধা	-া ৷
ম	গ	০	জে	তে	০	পো	কা	০	গু	লো	০
৷ ণা	ধা	-া ৷	পা	মা	-া ৷	মা	-া	-া ৷	-া	-া	-া ৷
ক	রে	০	গি	০	জ্	গি	০	০	০	০	জ্
৷ ধা	-া	-া ৷	ধা	পা	-া ৷	ণা	ণা	-া ৷	ণা	ধা	-া ৷
যা	০	০	হ	ল	০	কা	জে	র	ক	থা	০
৷ সা	সা	-া ৷	ণা	ধা	-া ৷	র্সা	-া	-া ৷	-া	-া	-া ৷
সে	টা	০	শু	নে	০	না	০	০	০	০	ও
৷ গা	গপা	পা ৷	পা	পা	-া ৷	পা	-া	ক ৷	পা	ক	-া ৷
প্র	কৃ০	০	তি	বি	গ্	গ্যা	০	ন্	খো	লো	০



| সা ণা -া | ধা পা -া | মা -া -া | -া -া -া |

লে খা ০ আ ছে ০ তা০ ০ ০ ০ ০ ও

| মা মা -া | দা দা -া | পা -া -া | পা দা -া |

কো নো ০ গা ছে ০ ফু ০ ল্ ফো টে ০

| ণা ণা -া | দা দা -া | পা -া -া | -া -া -া |

কো নো ০ গা ছে ০ ণ ০ ০ ০ ০ য়্

| গা গা পা | পা পা -া | গা -া পা | পা ধা -া |

স পু ষ্ পক্ অ ০ পু ষ্ প ক্ না ম্

| ণা -া -া | ধা পা -া | মা -া -া | -া -া -া |

তা ০ ই দেও য়া ০ হ ০ ০ ০ ০ য়্

| রা রা -া | মা -া | মা গা | পা -া -া | পা -া | মা গা |

জ লে ০ যা ০ রা ০ জ ন্ ০ মা য়্ তা রা

| পা পা -া | মা -া | গা -া | রা -া -া | -া -া | -া -া |

জ ল ০ জ ০ উ দ্ ভি ০ ০ ০ ০ ০ ০

| রা রা -া | মা -া | মা -া | গা গা -া | -া -া | -া -া |

ডা ঙা য়্ স্থ ০ ল জ্ ব লে ০ ০ ০ ০ ০

| পা -া -া | মা -া | -া গা | রা -া -া | -া -া | -া -া |

বি ০ গ্ গ্যা ০ ০ ন্ বি ০ ০ ০ ০ ০ দ্

| ধা ধা -া | পা পা | ধা -া | ধা ধা -া | -া -া | -া -া |

জ লে ০ ক চু রি ০ পা না ০ ০ ০ ০ ০

| র্সা র্সা -া | ণা -া | ধা -া | পা -া -া | -া -া | -া -া |

ডা ঙা ০ র ০ গো ০ লা ০ ০ ০ ০ ০ প্

| গা গা গা | পা -া | পা -া | গা -া -া | -া -া | -া -া |

দে খে ছো তা ০ দে র্ ফু ০ ০ ০ ০ ০ ল্

| পা -া -া | গা -া | রা -া | সা -া -া | -া -া | -া -া |

ন ০ য়্ এ ০ প্র ০ লা ০ ০ ০ ০ ০ প্

| সা সা -া | দা -া দা | পা -া -া | পা দা -া |

জ লে র্ শ্যা ও লা তে ০ ০ খুঁ জে ০

| ণা ণা -া | দা দা -া | পা -া -া | -া -া -া |

পে য়ে ০ ছ কি ০ ফু ০ ০ ০ ০ ল্

| সা র্সা -া | ণা ণা -া | ধা ধা -া | পা ধা -া |

ড ঙা য় ব্যা ঙে র্ ছা তা য় সে ই ০

| ণা -া ধা | পা পা ধপা | মা -া -া | -া -া -া |

এ ০ ০ ক ই ০০ ভু ০ ০ ০ ০ ল্

| মা -া -া | দা দা -া | পা পা -া | পা -া দা |

ফু ০ ল শু ধু ০ শো ভা ০ ন ০ য়

| ণা -া ণা | দা -া দা | পা -া -া | -া -া -া |

ব ০ ং শ ০ বা ড়া ০ ০ ০ ০ য়্

| গা -া -া | পা পা -া | গা -া -া | পা পা -া | ণা -া ণা | ধা -া পা |

ফু ০ ল্ হা রা ০ গা ০ ছ্ যা রা ০ অ ন্ ন প ০ থ্

| মা -া -া | -া -া -া |

নে ০ ০ ০ ০ য়্

| র্সা -া র্সা | ণা ধা -া | পা -া -া | পা -া ধা | ণা ণা -া | ধা ধা -া |

বী ০ জ থে কে ০ অ ঙ্ কু ০ ০ র্ প রে ০ কি শ ০

| পা -া -া | -া -া -া | গা -া -া | পা পা -া | গা -া গা | পা পা ধা |

ল ০ ০ ০ ০ য়্ এ ০ ই ভা বে ০ গা ০ ছ পা লা ০

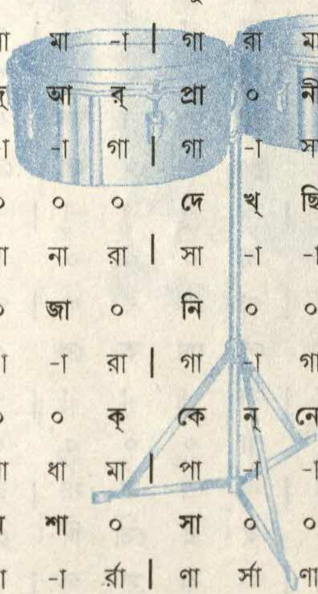
| ণা ণা -া | ধা পা -া | মা -া -া | -া -া -া ||

চা রি ০ দি কে ০ র ০ ০ ০ ০ র্



১৭

জীবের হল দুইটি শ্রেণী উদ্ভিদ আর প্রাণী
চারপাশেতে দেখছি সবই আমরা কে না জানি।
কেঁচো শামুক কেন্নো মাছি পিঁপড়ে মশা, সাপ
টিকটিকি মাছ পাখী গরু বলতে ধরে হাঁফ।
মগজ যে তার সবার ওপর তাই তো সেরা সে।
শ্যাওলা থেকে শুরু করে খিরিশ অশথ বট
ঘাস বিচালী লতা পাতা খাও বলে চটপট্।
মাটি থেকে ফুঁড়ে বেরোয় উদ্ভিদ নাম তাই
তাই বলে নয় কেঁচো, তবে কচুরি পানায় ঠাঁই
নাম তো কিছু হয় তো দিতে নামে কি যায় আসে
গাছ বা লতার বিরাট যে গুণ বাতাস দূষণ নাশে।।



সা	সা	-া	রা	গা	-া	-া	-া	না	-া	না	সা	রা	-া	-া	-া
জী	বে	র্	হ	ল	০	০	০	দু	ই	টি	শ্রে	ণী	০	০	০
গা	-া	মা	মা	-া	মা	মা	-া	গা	রা	মা	-া	-া	-া	-া	-া
উ	দ্	ভি	০	০	দ্	আ	র্	প্রা	০	নী	০	০	০	০	০
মা	ধা	ধা	ধা	ধা	-া	-া	গা	গা	-া	সা	পা	পা	-া	-া	-া
চা	র্	পা	শে	তে	০	০	০	দে	খ্	ছি	স	বি	০	০	০
রা	-া	পা	মা	গা	রা	না	রা	সা	-া	-া	-া	-া	-া	-া	-া
আ	ম্	রা	কে	না	০	জা	০	নি	০	০	০	০	০	০	০
গা	গা	-া	রা	সা	-া	-া	রা	গা	-া	গা	রা	সা	-া	সা	-া
কেঁ	চো	০	শা	মু	০	০	ক্	কে	ন্	নো	০	মা	০	ছি	০
মা	মা	মা	-া	-া	পা	ধা	মা	পা	-া	-া	-া	-া	-া	-া	-া
পিঁ	প	ড়ে	০	০	ম	শা	০	সা	০	০	০	০	০	০	প
পা	-া	র্সা	র্সা	র্সা	-া	-া	র্রা	গা	র্সা	গা	ধা	পা	-া	-া	-া
টি	ক্	টি	কি	মা	০	০	ছ	পা	খি	গ	রু	০	০	০	০
গা	-া	পা	গা	রা	-া	-া	গা	সা	-া	-া	-া	-া	-া	-া	-া
ব	ল্	তে	ধ	রে	০	০	০	হাঁ	০	০	০	০	০	০	ফ্
পর্সা	-া	র্সা	র্রা	র্গা	-া	গা	না	না	র্রা	র্রা	র্রা	র্রা	-া	-া	-া
শ্রে০	ষ	ঠ	প্রা	ণী	০	০	০	কে	০	ব	ল	তো	০	০	০

| পা -া না -া | না পা র্সা -া | র্সা -া -া -া | -া -া -া |

মা ০ নু ০ ষ্ আ বা র কে ০ ০ ০ ০ ০ ০

| র্সা র্সা -া র্সা | র্সা -া -া র্রা | ণা র্সা ণা ধা | পা -া -া -া |

ম গ জ যে তা ০ ০ র্ স বা র্ ত্ত প ০ ০ র্

| গা -া পা গা | রা -া -া গা | সা -া -া -া | -া -া -া -া |

তা ই তো সে রা ০ ০ ০ সে ০ ০ ০ ০ ০ ০ ০

| সা -া সা সা | সা -া -া না | রা রা -া রা | রা -া -া -া |

শ্যা ও লা থে কে ০ ০ ০ গু রু ০ ক রে ০ ০ ০

| রমা -া মা -া | -া মা গা রা | মা -া -া -া | -া -া -া -া |

খি০ ০ রি ০ শ্ অ শ থ্ ব ০ ০ ০ ০ ০ ০ ট্

| মা ধা ধা ধা | ধা -া -া গা | গা গা পা পা | পা -া -া -া |

ঘা স্ বি চা লী ০ ০ ০ ল তা ০ পা তা ০ ০ ০

| গা পা মা গা | -া রা রা গা | সা -া -া -া | -া -া -া -া |

যা ও ব লে ০ ০ চ ট্ প ০ ০ ০ ০ ০ ০ ট্

| র্সা র্সা -া র্রা | র্গা -া -া না | নর্রা র্রা -া র্রা | র্রা -া -া -া |

মা টি ০ থে কে ০ ০ ০ ফুঁ০ ড়ে ০ বে রো ০ ০ য়্

| পা -া না -া | -া র্রা -া র্রর্গা | র্সা -া -া -া | -া -া -া -া |

উ দ্ ভি ০ দ্ না ০ ম০ তা ০ ০ ০ ০ ০ ০ ই

| র্সা -া র্সা র্সা | র্সা -া -া র্রা | ণা র্সা ণ ধা | পা -া -া -া |

তা ই ব লে ন ০ ০ য়্ কেঁ চো ত বে ০ ০ ০ ০

| গা গা পা গা | রা -া -া গা | সা -া -া -া | -া -া -া -া |

ক চু রি পা না ০ ০ য়্ খাঁ ০ ০ ০ ০ ০ ০ ই

| সা -া সা রা | গা -া -া ন্া | ন্া -া মা সা | রা -া -া -া |

না ম্ তো কি ছু ০ ০ ০ ই য় তো দি তে ০ ০ ০

| পা -া মা -া | -া মা মা -া | গা রা মা -া | -া -া -া -া |

না ০ মে ০ ০ কি যা য় আ ০ সে ০ ০ ০ ০ ০

| মা ধা ধা ধা | ধা -া -া গা | গা গা পা পা | পা -া -া -া |

গা ছ বা ল তা ০ ০ র্ বি রা ট্ যে গু ০ ০ ন্

| গা গা পা মা | গা রা না রা | সা -া -া -া | -া -া -া -া |

বা তা স্ দূ ষ ন্ না ০ শে ০ ০ ০ ০ ০ ০ ০

১৮

উপর দিকে ছুঁড়লে ঢিল পড়বে এসে নিচে
এমন কেন ঘটছে ব্যাপার কারণ কিছু আছে।।

ইংলণ্ডের বিজ্ঞানী এক
তিনশো বছর আগে।
আপেল কেন পড়ল নিচে
প্রশ্ন মনে জাগে।।

ধরা টানে নিজের দিকে
সকল বস্তুকেই।
নিউটনের অভিকর্ষ
বলে তো একেই।।

| সা গা -া | পা গা -া | সা -া গা | পা পা -া |

উ প র্ দি কে ০ ছুঁ ড় লে ০ ঢি ল্

| পা র্সা র্সা | ধা পমা -া | মা পা -া | -া -া -া |

প ড় বে এ সে০ ০ নী চে ০ ০ ০ ০

| সা গা -া | পা গা -া | সা -া গা | পা পা -া |

এ ম ন্ কে ন ০ ঘ ট্ ছে ব্যা পা র্

| র্সা ণা -া | ধা পা ধা | পা মা -া | -া -া -া |

কা র ণ কি ছু ০ আ ছে ০ ০ ০ ০

| মা -া ধা | -া র্সা -া | মা -া ধা | ধা র্সা -া |

ই ং ল ন্ ডে র্ বি গ্ গ্যা নী এ ক

| পা -া পা | ধা র্সা -া | ণা ধা -া | -া -া -া |

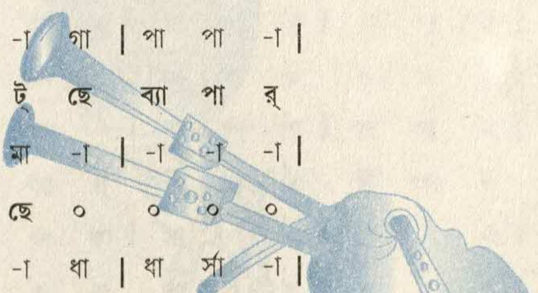
তি ন্ শো ব ছ র্ আ গে ০ ০ ০ ০

| সা গা -া | পা গা -া | সা -া গা | পা পা -া |

আ পে ল্ কে ন ০ প ড় লো নী চে ০

| (প)র্সা ণা ণা | ধা পা ধা | পা মা -া | -া -া -া |

প্র শ্ ন ম নে ০ জা গে ০ ০ ০ ০



| মা মা -া | ধা ধা র্রা | র্সা র্সা -া | র্সা র্সা -া |

ধ রা ০ টা নে ০ নি জে র্ দি কে ০

| ধা ধা -া | পমা -া মা | পা -া -া | -া -া -া |

স ক ল্ ব০ স তু কে ০ ০ ০ ০ ই

| সা গা -া | পা গা -া | সা গা -া | পা -া পা |

নি উ ০ ট নে র্ অ ভি ০ ক র্ ষ

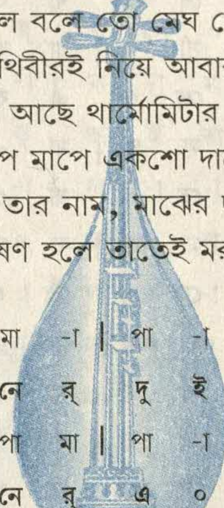
| পসর্না ণা -া | ধা পা ধা | পমা -া -া | -া -া -া |

ব০ লে ০ তো এ ০ কে০ ০ ০ ০ ০ ই

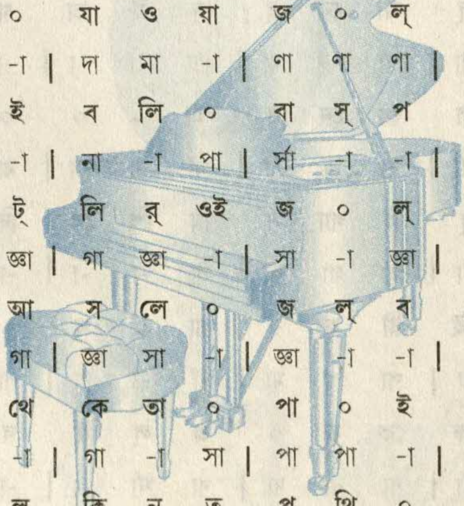


১৯

উদ্জানের দুই ভাগ আর অম্লজানের এক
ঐ দুটি গ্যাস মিশিয়ে দিলে জল তৈরী হয় দ্যাখ।
জলকে কেন জলই বলি? অন্য ভাবেও থাকে
বরফ কিংবা বাষ্প ও জল, আলাদা নাম রাখে।
খুব ঠাণ্ডায় রাখলে যে জল বরফ হয়ে যায়।
রোদে দিলে একই সে জল হাওয়ায় উবে যায়।
কেট্লিতে যে ধোঁয়া বেরোয় উবে যাওয়া জল
তাকেই বলি বাষ্প, দেখিস্ কেটলির ঐ নল।
মেঘ আসলে জল বলে তো মেঘ থেকে তা পাই
সে জল কিন্তু পৃথিবীরই নিয়ে আবার দেয়।
গরম মাপার যন্ত্র আছে থার্মোমিটার বলে
বরফ থেকে বাষ্প মাপে একশো দাগের নলে।
সেন্টিগ্রেড তাই তার নাম, মাঝের দাগে জল
জলই জীবন, দুষণ হলে তাতেই মরণ বলো।



‖ মা	-া	-া |	গা	মা	-া |	পা	-া	মা |	-া	পা	-া |
উ	০	দ্	জা	নে	র্	দু	ই	ভা	গ	আ	র্
| দা	-া	ণা |	পা	পা	মা |	পা	-া	-া |	-া	-া	-া |
অ	ম্	ল	জা	নে	র্	এ	০	০	০	০	ক্
| দা	-া	র্সা |	ণা	দা	-া |	পা	পা	পা |	মা	গা	-া |
ও	ই	দু	টি	গ্যা	স্	মি	শি	য়ে	দি	লে	০
| পা	পা	-া |	গা	গা	ঋা |	সা	-া	-া |	-া	-া	-া |
জ	ল	তই	রী	হ	য়	দ্যা	০	খ্	০	০	০
| দা	-া	দা |	পা	পা	মা |	দা	-া	দা |	পা	পা	মা |
জ	ল্	কে	কে	ন	০	জ	ল্	ই	ব	লি	০
| র্সা	-া	র্সা |	ণা	না	দা |	ণা	র্সা	-া |	-া	-া	-া |
অ	ন্	ন	ভা	বে	ও	থা	কে	০	০	০	০
| ণা	ণা	-া |	দা	মা	মা |	ণা	-া	-া |	-া	-া	-া |
উ	বে	০	যা	ও	য়া	জ	০	ল্	০	০	০
| ণা	ণা	-দা |	পা	া	পা |	ণা	-া	দা |	পা	পা	-া |
ব	র	ফ্	কি	ম্	বা	বা	স্	প	ও	জ	ল্



| র্জ্ঞা র্জ্ঞা -া | র্সা দা -া | না র্সা -া | -া -া -া |
আ লা ০ দা না ম্ রা খে ০ ০ ০ ০

| দা -া দা | -া দা -া | মা -দা দা | মা দা -া |
খু ব্ ঠা ন্ ডা য়্ রা খ্ লে যে জ ল্

| গা গা -মা | গা গা ঋ | গা -া -া | -া -া -া |
ব র ফ্ হ য়ে ০ যা ০ য়্ ০ ০ ০

| ধা মা -া | ধা র্সা -া | ধা ধা -া | হ্মা হ্মা -মা |
রো দে ০ দি লে ০ এ ক ই সে জ ল্

| হ্মা হ্মা -া | মা মা গা | মা -া -া | -া -া -া |
হাও য়া য়্ উ ড়ে ০ যা ০ য়্ ০ ০ ০

| দা -া দা | পা মা মা | দা দা দা | পা মা -া |
কে ট্ লি তে যে ০ ধোঁ ও য়া বে রো য়

| ণা ণা -া | দা মা মা | ণা০ -া -া | -া -া -া |
উ বে ০ যা ও য়া জ ০ ল্ ০ ০ ০

| ণা ণা -া | দা মা -া | ণা ণা ণা | ণা র্সা -া |
তা কে ই ব লি ০ বা স্ প দে খি স্

| জ্ঞা -া -া | না -া পা | র্সা -া -া | -া -া -া |
কে ০ ট্ লি র্ ওই জ ০ ল্ ০ ০ ০

| সা -া জ্ঞা | গা জ্ঞা -া | সা -া জ্ঞা | গা জ্ঞা -া |
মে ঘ্ আ স লে ০ জ ল্ ব লে তো ০

| গা -া গা | জ্ঞা সা -া | জ্ঞা -া -া | -া -া -া |
মে ঘ্ থে কে তা ০ পা ০ ই ০ ০ ০

| পা পা -া | গা -া সা | পা পা -া | গা সা -া |
সে জ ল্ কি ন্ তু পৃ থি ০ বী র ই

| মা মা -া | গা ঋা -া | সা -া -া | -া -া -া |
নি য়ে ০ আ বা র্ দে ০ য়্ ০ ০ ০

| হ্মা হ্মা -া | মা পা -া | হ্মা -া হ্মা | মা গা -া |
গ র্ ম্ মা পা র্ য ন্ ত্র আ ছে ০

| হ্মা -া হ্মা | মা গা -া | মা হ্মা -া | -া -া -া |
থা র্ মো মি টা র্ ব লে ০ ০ ০ ০

| দা দা -া | পা পা মা | ণা -া ণা | দা পা -া |
ব র ফ্ থে কে ০ বা ষ্ প মা পে ০

| দা -া দা | পা মা -া | পা দা -া | -া -া -া |
এ ক্ শো দা গে র্ ন লে ০ ০ ০ ০

| পা -া গা | পা -া -া | মা -া মা | -গা মা -া |
সে ন্ টিগ্ গ্রে ০ ড্ তা ই তা র্ না ম্

| পা পা -া | গা পা -া | দা -া -া | -া -া -া |
মা ঝে র্ দা গে ০ জ ০ ল্ ০ ০ ০

| ণা -া -া | ণা ণা -া | দা দা -া | পা মা -া |
জ ল্ ই জী ব ন্ দূ ষ ন্ হ লে ০

| দা দা -া | পা পা -গা | মা -া -া | -া -া -া ||
তা তে ই ম র ণ্ ব ০ ল ০ ০ ০



২০



তাপে সকল বস্তু গরম হয়
সব সমান গরম হয় না
কাঠ আর লোহা রোদে থাকলে
কাঠ ধরা যায় লোহা নয়।

তাপে বস্তুর আয়তন বাড়ে
ঠাণ্ডা হলে কমে যায়
লোহার বেড় গরম করে
গরুর গাড়ীর চাকায় লাগায়।।

তাপে বস্তু বাড়ে বলে রেললাইনে থাকে ফাঁক
নইলে লাইন বেঁকে গিয়ে গাড়ী হত কুপোকাৎ।

তাপে বস্তুর অবস্থার পরিবর্ত্তন হয়ে যায়
কঠিন বস্তু তাপে তরল, তরল তাপে গ্যাস হয়।।

মা	মা	পা	ধা	মা	পা	মা	রা	মা	মা	পা	ধা	পা	ধা	পা	-া
তা	পে	স	কল্	বস্	তুগ	রম্	হয়	সব্	স	মান্	গ	রম্	হয়্	না	০
ণা	ণা	ণা	র্ণা	ধা	ধা	পা	মা	পা	ধা	পা	মা	মা	মা	মা	-া
কাঠ্	আর	লো	হা	রো	দে	থাক্	লে	কাঠ্	ধ	রা	যায়	লো	হা	ন	য়্
র্সা	র্সা	ণা	ধা	ণা	ণা	ণা	ণা	পা	ধা	পা	মা	ধা	ধা	ধা	-া
তা	পে	বস্	তুর্	আয়	তন্	বা	ড়ে	ঠান্	ডা	হ	লে	ক	মে	যা	য়্
সা	সা	রা	গা	মা	পা	ধা	ধা	ণা	-া	ধা	পা	ধা	মা	পা	মা
লো	হার্	বেড়্	গ	রম্	ক	রে	গো	রু	র্	গা	ড়ীর	চা	কায়্	লা	গায়্
মা	মা	পা	ধা	মা	সা	রা	সা	র্সা	র্সণা	ধা	পা	পধা	ধা	ধা	-া
তা	পে	বস্	তু	বা	ড়ে	ব	লে	রে	ল্লা	ই	নে	থা০	কে	ফাঁ	ক্
র্সা	র্সা	না	ধা	না	না	ধা	পা	ধা	পা	মা	গা	মা	মা	মা	-া
নই	লে	লা	ইন্	বেঁ	কে	গি	য়ে	গা	ড়ী	হ	তো	কু	পো	কা	ৎ
র্সা	র্সা	র্সা	ধা	ণা	ণা	ণা	-া	পা	ধা	পা	মা	ধা	ধা	ধা	-া
তা	পে	বস্	তুর্	অ	বস্	থা	র্	প	রি	বর্	তন্	হ	য়ে	যা	য়্
সা	সা	রা	গা	মা	মা	পা	ধা	ণা	ণা	ধা	পা	ধা	পা	মা	-া
ক	ঠিন্	বস্	তু	তা	পে	ত	রল্	ত	রল্	তা	পে	গ্যা	স্	হ	য়্

২১

দু'পাশ চাপা কমলালেবু যেমন ধারা গোল
এই পৃথিবী তেমন ধারা দু'পাশ চাপা গোল।
কমলালেবুর ভিতর যেমন সারি সারি কোষা
তরল সোনা নিকেল তামায় এই পৃথিবী ঠাসা।
টগ্‌বগে সব ধাতুগুলো যেমন গরম ভাই
ঠাণ্ডা কবে হবে সব কারও জানা নাই।
পাহাড় আছে নদী আছে আছে অনেক বন
সাগর ঘেরা এই পৃথিবী জুড়ায় দু'নয়ন।।

| সা পা পা | পা পা -া | গা -া পা | গা পা -া |

দু পা শ্ চা পা ০ ক ম্ লা লে বু ০

| ধা পা -া | মা গা -া | মা -া -া | -া -া -া |

যে ম ন্ ধা রা ০ গো ০ ০ ০ ০ ল্

| সা -া গা | গা গা -া | রা গা -া | রা গা -া |

এ ই পৃ থি বী ০ তে ম ন্ ধা রা ০

| পা মা -মা | গা রা -া | সা -া -া | -া -া -া |

দু পা শ্ চা পা ০ গো ০ ০ ০ ০ ০

| পা পা গা | পা ধা -া | র্সা র্সা -া | র্সা র্সা -া |

ক ম্ লা লে বু র্ ভি ত র্ যে ম ন্

| র্সা র্রা -া | র্গা র্রা -া | র্সা র্সা -া | -া -া -া |

সা রি ০ সা রি ০ কো ষা ০ ০ ০ ০

| র্রা র্সা র্সা | ণা ধা -া | র্সা ণা -ণা | ধা পা -া |

ত র ল্ সো না ০ নি কে ল্ তা মা য়্

| পণা -া ণা | ধা পা পধা | পা মা -া | -া -া -া |

এ ই পৃ থি বী ০০ ঠা সা ০ ০ ০ ০

| [ধ]র্সা -র্সা র্সা | র্সা র্সা -া | [ধ]র্সা র্সা -া | র্সা র্সা -া |

ট গ্ ব গে স ব্ ধা তু ০ গু লো ০



| রা র্সা -া | ণা ধা -া | ণা -া -া | -া -া -া |
যে ম ন্ গ র ম্ ভা ০ ০ ০ ০ ই

| মা ধা ধা | ধা ধা -া | পা ধা -া | পা ধা -া |
ঠা ন্ ডা ক বে ০ হ বে ০ স ০ ব্

| র্সা ণা -া | ধা পা -া | মা -া -া | -া -া -া |
কা র ও জা না ০ না ০ ০ ০ ০ ই

| মা মা -া | পা ধা -া | পা পা -া | ধা ণা -া |
পা হা ড় আ ছে ০ ন দী ০ আ ছে ০

| র্সা র্সা -া | ণা ধা -া | পা -া -া | -া -া -া |
আ ছে ০ অ নে ক্ ব ০ ০ ০ ০ ন্

| সা সা পা | পা পা -া | গা -া পা | গা পা -া |
সা গ র্ ঘে রা ০ এ ই পৃ থি বী ০

| ণা ণা -া | ধা পা ধপা | মা -া -া | -া -া -া |
জু ড়া য়্ দু ন ০ য় ০ ০ ০ ০ ন্



২২

আমাদের পশ্চিমবঙ্গ
ভারতমাতার এক অঙ্গ
উত্তরে পাহাড় দক্ষিণে সাগর
এর আছে গ্রাম আছে নগর।

পশ্চিমে বিহার উড়িষ্যা
পূর্বে আসাম বাংলাদেশ
উত্তরে বন নাম তরাই
বাঘের সেরা রয়েল বেঙ্গল

বাংলা হল বাঙালীর ভাষা
এর রূপের নাহিকো শেষ॥
সেখান দিয়ে ভুটান যাই
দক্ষিণে সুন্দরী গাছের জঙ্গল॥

‖ সা সা মা -া | গা -া পা -া | মা -া মা -া | -া -া -া -া |
আ মা দে র্ প শ্ চি ম্ ব ঙ্ গ ০ ০ ০ ০ ০

| ধা ধা -া ধা | ধা -া ধা -া | ণা -া পা -া | -া -া -া -া |
ভা র ত মা তা র এ ক্ অ ঙ্ গ ০ ০ ০ ০ ০

| র্সা -া র্সা র্সা | না র্সা -া -া | ণা -া ণা ণা | ধা ণা -া -া |
উ ত্ ত রে পা হা ০ ড় দ ক্ খি ণে সা গ ০ র্

| সা -া গা গা | মা -া পা ধা | পা মা -া -া | -া -া -া -া |
এ র্ আ ছে গ্রা ম্ আ ছে ন গ ০ ০ ০ ০ র্ ০

| র্গা -া র্গা র্গা | র্গা -া র্গা -া | র্মা -া র্রা -া | র্সা -া -া -া |
প শ্ চি মে বি ০ হা র্ উ ০ ড়ি ষ্ ষা ০ ০ ০

| না -া না না | র্সা -া -া -া | পা র্রা র্সা -া | ণা ধা -া -া |
বা ং লা হ ল ০ ০ ০ বা ঙা লী র্ ভা ষা ০ ০

| মা -া মা গা | পা -া -া -া | পা -া পা মা | ধা -া -া ধা |
পূ র্ বে আ সা ০ ০ ম্ বা ঙ্ লা ০ দে ০ ০ শ্

| সা -া গা -া | মা -া -া -া | পা ধা পা গা | মা -া -া -া |
এ র্ রূ ০ পে ০ ০ র্ না হি কো ০ শে ০ ০ ষ্

| র্গা -া র্গা র্গা | র্গা -া -া -া | মা -া রা -া | সা -া -া -া |
উ ত্ ত রে ব ০ ০ ন্ না ম্ ত ০ রা ০ ০ ই

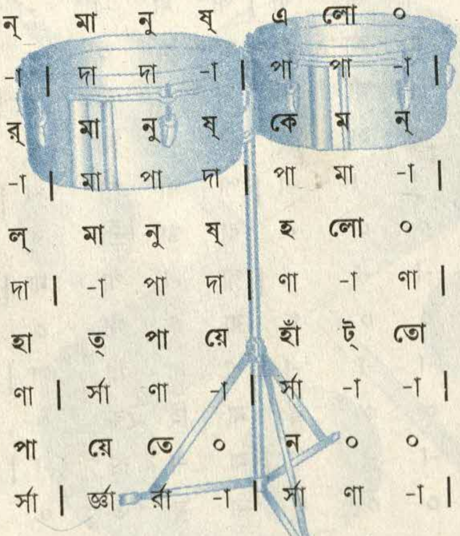
| না না -া না | র্সা -া -া -া | পা ধা র্সা ণা | ধা -া -া -া |
সে খা ন্ দি য়ে ০ ০ ০ ভু ০ টা ন্ য়া ০ ০ ই

| মা মা -া গা | পা -া -া -া | পা পা -া মা | ধা -া -া -া |
বা ঘে র্ সে রা ০ ০ ০ র য়ে ল্ বেঙ্ গ ০ ০ ল্

| সা -া গা গা | মা -া পা পা | ধা পা -া গা | মা -া -া -া |
দ ক্ খি নে সু ন্ দ রী গা ছে র জঙ্ গ ০ ০ ল্

২৩

গল্প শোনো গল্প শোনো কখন মানুষ এলো
বনের মানুষ কেমন করে আসল মানুষ হল।
চার হাত পায়ে হাঁটতো মানুষ দু'পায়েতে নয়
ফল-মাংস খেতো মানুষ রান্না করা নয়।
ঘর-বাড়ীতো দূরের কথা থাকতো বনে বনে
বলতে কথা পারতো না কেউ কে কার কথা শোনে।
জামা-কাপড় পরতো না কেউ অসভ্যের একশেষ
গাছের পাতা গাছের ছাল হল তাদের বেশ
মানুষ কখন সোজা হল সে সব কথা পরে
অনেক বছর কাটলো তাদের বনে বনে ঘুরে॥



‖ সা -া জ্ঞা | পা মা -া | সা -া জ্ঞা | পা মা -া |
গ ল্ প শো নো ০ গ ল্ প শো নো ০
| সা জ্ঞা -া | মা পা দা | পা মা -া | -া -া -া |
ক খ ন্ মা নু ষ্ এ লো ০ ০ ০ ০
| ণা ণা -া | দা দা -া | পা পা -া | মা মা -া |
ব নে র্ মা নু ষ্ কে ম ন্ ক রে ০
| সা জ্ঞা -া | মা পা দা | পা মা -া | -া -া -া |
আ স ল্ মা নু ষ্ হ লো ০ ০ ০ ০
| দা -া দা | -া পা দা | ণা -া ণা | দা ণা -া |
চা র্ হা ত্ পা য়ে হাঁ ট্ তো মা নু ষ্
| দা -া ণা | র্সা ণা -া | র্সা -া -া | -া -া -া |
দু ০ পা য়ে তে ০ ন ০ ০ ০ ০ য়্
| র্সা -া র্সা | র্জ্ঞা র্রা -া | র্সা ণা -া | দা পা -া |
ফ ল্ মা ং স ০ খে তো ০ মা নু ষ্
| মা -া পা | ণা দা -া | পা -া -া | -া -া -া |
রা ন্ না ক রা ০ ন ০ ০ ০ ০ য়্
| সা -া জ্ঞা | মা পা -া | মা মা -া | পা দা -া |
ঘ র্ বা ড়ী তো ০ দূ রে র্ ক থা ০

| পা -া পা | দা ণা র্সা | ণা র্সা -া | -া -া -া |

থা ক্ তো ব নে ০ ব নে ০ ০ ০ ০

| র্সা -া ণা | দা পা -া | ণা -া দা | পা মা -া |

ব ল্ তে ক থা ০ পা র্ তো না কে উ

| মা মা [ম]ণা | [ণ]দা পা দা | পা মা -া | -া -া -া |

কে কা র্ ক থা ০ শো নে ০ ০ ০ ০

| দা দা -া | পা দা -া | ণা -া ণা | দা ণা -া |

জা মা ০ কা প ড়্ প র্ তো ণা কে উ

| দা ণা -া | র্সা ণা -া | র্সা -া -া | -া -া -া |

অ স ভ্ ভের্ এ ক শে ০ ০ ০ ০ ষ্

| র্সা র্সা র্জ্ঞা | র্রা র্সা -া | ণা দা -া | পা -া -া |

গা ছে র্ পা তা ০ গা ছে র্ ছা ০ ল্

| মা পা -া | ণা দা -া | পা -া -া | -া -া -া |

হ ল ০ তা দে র্ বে ০ ০ ০ ০ শ্

| সা সা -া | জ্ঞা মা পা | মা মা -া | পা দা -া |

মা নু ষ্ ক খ ন্ সো জা ০ হ ল ০

| পা পা -া | দা ণা র্সা | ণা র্সা -া | -া -া -া |

সে স ব্ ক থা ০ প রে ০ ০ ০ ০

| র্সা ণা -া | দা পা -া | ণা -া দা | পা মা -া |

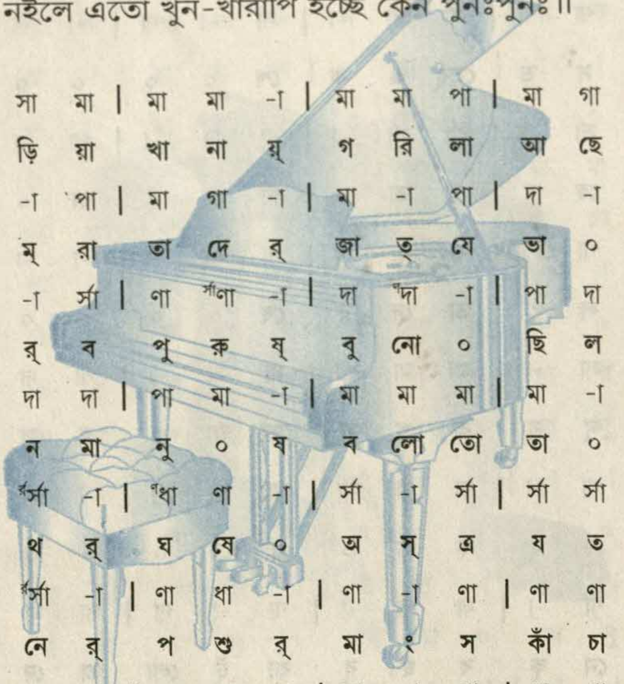
অ নে ক্ ব ছ র্ কা ট্ লো তা দে র্

| মা মা [ম]ণা | [ণ]দা পা দা | পা মা -া | -া -া -া ||

ব নে ০ ব নে ০ ঘু রে ০ ০ ০ ০

২৪

চিড়িয়াখানায় গরিলা আছে
আমরা তাদের জাত যে ভাই
পূর্বপুরুষ বুনো ছিল বন-মানুষ বলো তো তাই
পাথর ঘষে অস্ত্র যত, বনের পশুর মাংস কাঁচা
খেলেই তুমি করবে বমি, ওটা খেয়েই ওদের বাঁচা॥
সেই মানুষ আজ সভ্য হল
হালফ্যাশনের পোষাক গায়
নানান ধাপে উঠে উঠে ইলেকট্রনিক যুগে যায়,
গ্রহে গ্রহে দিচ্ছে হানা, বিজ্ঞানেরই দান রে ভাই
জিন বলো বা অ্যাটম বলো
মাইক্রোপথেও সফল তাই।
দুঃখ শুধু অন্তরেতেই রয়ে গেছে সেই বুনো
নইলে এতো খুন-খারাপি হচ্ছে কেন পুনঃপুনঃ॥



‖ সা	সা	মা |	মা	মা	-া |	মা	মা	পা |	মা	গা	-া |
চি	ড়ি	য়া	খা	না	য়্	গ	রি	লা	আ	ছে	০
| মা	-া	পা |	মা	গা	-া |	মা	-া	পা |	দা	-া	-া |
আ	ম্	রা	তা	দে	র্	জা	ত্	যে	ভা	০	ই
| র্সা	-া	র্সা |	ণা	র্সাণা	-া |	দা	ণদা	-া |	পা	দা	-া |
পূ	র্	ব	পু	রু	ষ্	বু	নো	০	ছি	ল	০
| ণা	দা	দা |	পা	মা	-া |	মা	মা	মা |	মা	-া	-া |
ব	ন	মা	নু	০	ষ	ব	লো	তো	তা	০	ই
| র্সা	ণর্সা	-া |	ণধা	ণা	-া |	র্সা	-া	র্সা |	র্সা	র্সা	-া |
পা	থ	র্	ঘ	ষে	০	অ	স্	ত্র	য	ত	০
| র্সা	ণর্সা	-া |	ণা	ধা	-া |	ণা	-া	ণা |	ণা	ণা	-া |
ব	নে	র্	প	শু	র্	মা	ং	স	কাঁ	চা	০
| মা	পা	-া |	মা	জ্ঞা	-া |	মা	-া	পা |	দা	ণা	-া |
খে	লে	ই	তু	মি	০	ক	র্	বে	ব	মি	০
| দা	ণদা	-া |	পা	মা	-া |	মা	মা	-া |	মা	মা	-া |
ও	টা০	০	খে	য়ে	ই	ও	দে	র্	বাঁ	চা	০

| সা -া মা | মমা মা -া | মা -া পা | মা গা -া |

সে ই মা নুষ্ আ জ্ স ০ ভ্য হ ল ০

| মা -া পা | মা গা -া | মা পা -া | দা -া -া |

হা ল্ ফ্যা শ নে র্ পো ষা ক্ গা ০ য়্

| র্সা র্সা -া | না র্না -া | দা দা -া | পা দা -া |

না না ন্ ধা পে ০ উ ঠে ০ উ ঠে ০

| র্দা র্দা -া | পা মা -া | মা মা -া | মা -া -া |

ই লে ক্ ট্রি নি ক্ যু গে ০ যা ০ য়্

| র্সা র্সা -া | র্ধা ণা -া | র্সা -া র্সা | র্সা র্সা -া |

গ্র হে ০ গ্র হে ০ দি চ্ ছে হা না ০

| সা -া র্সা | ণা ধা -া | ণা -া ণা | ণা -া -া |

বি গ্ গ্যা নে রে ই দা ন্ রে ভা ০ ই

| মা -া পা | মা জ্ঞা -া | মা পা -া | দা ণা -া |

জি ন্ ব লো বা ০ অ্যা ট ম্ ব লো ০

| দা -া র্দা | পা মা -া | মা মা -া | মা -া -া |

মা ই ক্রো প থে ও স ফ ল্ তা ০ ই

| সা -া মা | মা মা -া | মা -া পা | মা গা -া |

দু ক্ খ্ শু ধু ০ অ ন্ ত রে তে ই

| মা পা -া | মা গা -া | মা -া পা | দা -া -া |

র য়ে ০ গে ছে ০ সে ই বু নো ০ ০

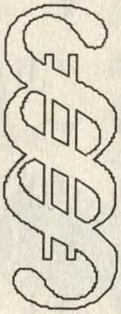
| র্সা -া র্র্সা | ণা র্ণা -া | দা -া দা | পা দা -া |

ন ই লে এ ত ০ খু ন্ খা রা পি ০

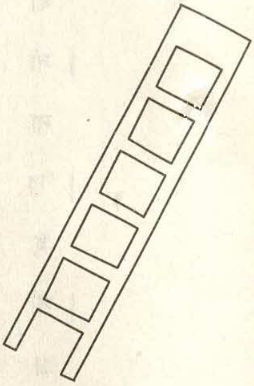
| ণা দা দা | পা মা -া | মা মা -া | মা মা -া ||

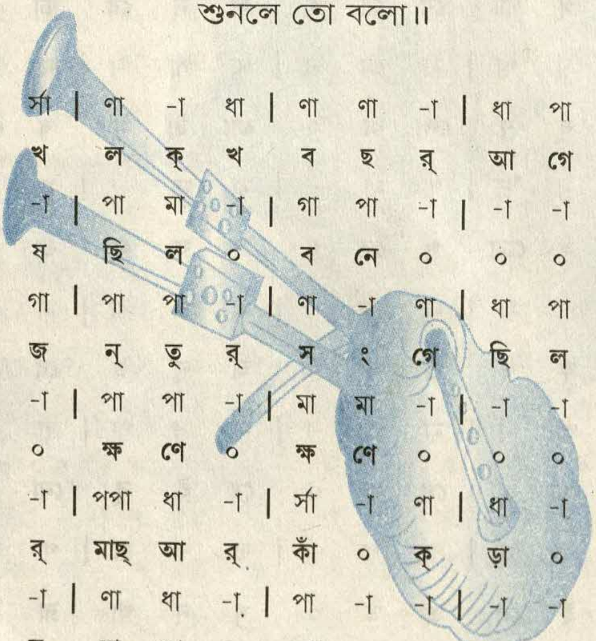
হ চ্ ছে কে ন ০ পু নঃ ০ পু নঃ ০

২৫



লক্ষ লক্ষ বছর আগে মানুষ ছিল বনে,
জীবজন্তুর সঙ্গে ছিল প্রতি ক্ষণে ক্ষণে।।
নদীর মাছ আর কাঁকড়া
যখন যা পেত
নদীর জল পশুর সাথে
মুখ দিয়ে খেত।।
গাছের ডালে, গাছের নিচে
কাটত তাদের রাত
পশুর সাথে লড়তে গিয়ে
লাগালো কাজে হাত।
গাছের ডাল আর পাথর দিয়ে
হাতিয়ার তো হল
আদিম যুগের কথা কেমন
শুনলে তো বলো।।





‖ র্সা	-া	র্সা	ণা	-া	ধা	ণা	ণা	-া	ধা	পা	-া
ল	ক্	খ	ল	ক্	খ	ব	ছ	র্	আ	গে	০
ধা	ধা	-া	পা	মা	-া	গা	পা	-া	-া	-া	-া
মা	নু	ষ	ছি	ল	০	ব	নে	০	০	০	০
গা	-া	গা	পা	পা	-া	ণা	-া	ণা	ধা	পা	-া
জী	ব্	জ	ন্	তু	র্	স	ং	গে	ছি	ল	০
ধা	ধা	-া	পা	পা	-া	মা	মা	-া	-া	-া	-া
প্র	তি	০	ক্ষ	ণে	০	ক্ষ	ণে	০	০	০	০
মা	মা	-া	পপা	ধা	-া	র্সা	-া	ণা	ধা	-া	-া
ন	দী	র্	মাছ্	আ	র্	কাঁ	০	ক্	ড়া	০	০
র্সা	র্সা	-া	ণা	ধা	-া	পা	-া	-া	-া	-া	-া
য	খ	ন্	যা	পে	০	তো	০	০	০	০	০
মা	মা	-া	পা	ধা	-া	পা	পা	-া	ধা	ণা	-া
ন	দী	র্	জ	০	ল্	প	শু	র্	সা	থে	০

| র্সা -া ণা | দি -া পা | মা -া -া | -া -া -া |

মু খ্ দি য়ে ০ খে তো ০ ০ ০ ০ ০

| সা সা -া | রা গা -া | রা রা -া | গা মা -া |

গা ছে র্ ডা লে ০ গা ছে র্ নী চে ০

| ধা -া ধা | পা পা -া | মা -া -া | -া -া -া |

কা ট্ তো তা দে র্ রা ০ ০ ০ ০ ত্

| রা রা -া | মা মা -া | গা -া গা | পা পা -া |

প শু র সা থে ০ ল ড়্ তে গি য়ে ০

| ধা ধা ধা | পা পা -া | মা -া -া | -া -া -া |

লা গা লো কা জে ০ হা ০ ০ ০ ০ ত্

| মা মা -া | পপা ধা -া | পা পা -া | ধা না -া |

গা ছে র্ ডাল্ আ র্ পা থ র্ দি য়ে ০

| র্সা র্সা র্সা | ণা ধা -া | পা পা -া | -া -া -া |

হা তি য়া র্ তো ০ হ ল ০ ০ ০ ০

| মা মা -া | পা ধা -া | পা পা -া | ধা ণা -া |

আ দি ম্ যু গে র্ ক থা ০ কে ম ন্

| র্সা -া ণা | ধা পা -া | মা -া -া | -া -া -া |

শু ন্ লে তো ব ০ লো ০ ০ ০ ০ ০



২৬

প্রশ্ন॥ এক, দুই, তিন, চারভেবে দাও উত্তর
চারটি সংখ্যা মাঝে তফাৎ কোথায় আছে?

উত্তর॥ উত্তর হল ঠিক—
চার ছাড়া সব মৌলিক।

প্রশ্ন॥ পাঁচ, ছয়, সাত, আট
বলো দেখি চট্‌পট্
জোড়-বিজোড় ভাগে
কোনটি কোথায় রবে?

উত্তর॥ ছয়-আট হল জোড়
পাঁচ সাত বিজোড়।

প্রশ্ন॥ নয়, দশ, এগার বারো
দেখি কেমন বলতে পার?
চারে পাঁচে নয়, সাতে পাঁচে বারো
ছয়ে চারে দশ—সূত্রটি ধরো।

উত্তর॥ জোড় সংখ্যাদ্বয়ের জোড় যোগফল
বিজোড়ে বিজোড়ে জোড় হয় না বদল।
জোড় আর বিজোড়ের যোগের বেলায়
বিজোড়ের জয় হয় সব সময়।
যোগের বদলে যদি হয় বিয়োগ
একই সূত্র করি প্রয়োগ॥

সা	-া	গা	মা	ধা	ণধা	পা	-া	র্সা	ণা	ধা	পা	ধা	-া	ধা	-া
এ	ক্	দু	ই	তি	০ন্	চা	র্	ভে	বে	দা	ও	উ	ত্	ত	র
র্সা	-া	র্সা	ধা	র্সা	র্সা	ণা	ধা	পা	পা	ণা	ণা	ধা	-া	পা	পা
চা	র্	টি	স	ং	খ্যা	মা	ঝে	ত	ফা	ত্	কো	থা	য়	আ	ছে
গা	-া	পা	-া	গা	গা	পা	-া	র্সা	-া	ণা	ণা	ধা	-া	পা	-া
উ	ত্	ত	র	হ	ল	ঠি	ক্	চা	র্	ছা	ড়া	স	ব্	মৌ	০

|মা -া -া -া |-া -া -া -া ||
লি ০ ০ ০ ০ ০ ০ ক্

|র্সা -া র্রা জ্ঞর্রা |র্সা -া র্সা -া |র্জ্ঞা র্রা র্সা ধা |র্সা -া র্সা -া |
পাঁ চ ছ ০য় সা ত্ আ ট্ ব লো দে খি চ ট্ প ট্

|র্সা র্রা র্সা -া |ধা র্সা ণা ধা |র্সা -া র্রা র্সা |ণা ধা পা পা |
জো ড়্ বি ০ জো ড়্ ভা গে কো ন্ টি কো থা য় র বে

|গা পা পা -া |ণা ধা পা -া |গা পা পা -া |মা গা রা সা |
ছ য়্ আ ট্ হ ল জো ড়্ পাঁ চ্ সা ত্ বি ০ জো ড়্

|গা -া -া |পা -া -া |ধা ধা ণধা |পা পা -া |
ন ০ য় দ ০ শ্ এ গা রো বা রো ০

|ণা ধা -া |পা মা -া |পা -া পা |পা পা -া |
দে খি ০ কে ম ন্ ব ল্ তে পা রো ০

|সা গা -া |পা মা -া |গা -া -া |-া -া -া |
চা রে ০ পাঁ চে ০ ন ০ ০ ০ ০ য়্

|ধা ধা ণা |ধা পা মা |মা পা -া |-া -া -া |
সা তে ০ পাঁ চে ০ বা রো ০ ০ ০ ০

|গা মা -া |ধা পা -া |পা -া -া |-া -া -া |
ছ য়ে ০ চা রে ০ দ ০ ০ ০ ০ শ্

|ধা -া ণা |ধা ণা র্সা |ণা ধা -া |-া -া -া |
সু ০ ত্র ০ টি ০ ধ রো ০ ০ ০ ০

|গা পা পা -া |মা -া গা ররা |রা পা মা গা |রা -া -া -া |
জো ড় স ং খ্যা ০ দ্ব য়ের জো ড়্ যো গ্ ফ ০ ০ ল্

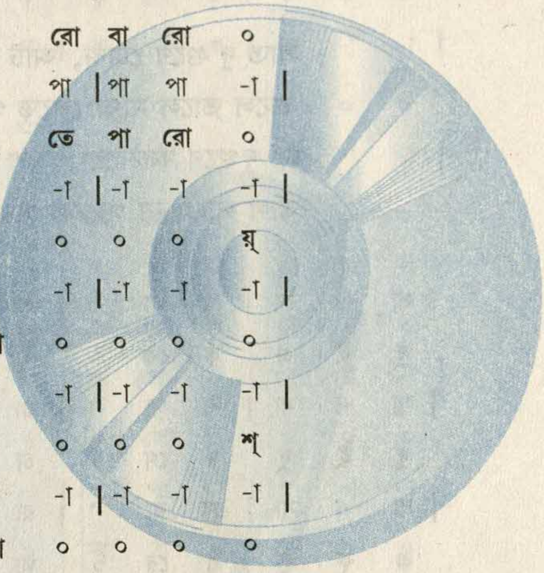
|রা পা পা পা |মা মা গা রা |রা গা রা ণ্‌া |সা -া -া -া |
বি জো ড়ে বি জো ড়ে জো ড়্ হ য়্ না ব দ ০ ০ ল

|র্সা -া র্সা র্রা |র্সা ণা ধা পা |পা পা ণা ধা |পা -া -া -া |
জো ড়্ আ র্ বি জো ড়ে র্ যো গে র্ বে লা ০ ০ য়্

|রা রপা পা -া |মা -া গা রা |গা -া রা ণ্‌া |সা -া -া -া |
বি জো ড়ে র্ জ য়্ হ য় স ০ ব স ম ০ ০ য়্

|গা মা ণা ধা |পা পা পা পা |গা -া পপা -া |মা -া -া -া |
যো গে র্ ব দ লে য দি হ য় বি ০ য়ো ০ ০ গ্

|গা -া পা -া |মা -া গা রা |রা মা গা রা |সা -া -া -া ||
এ ০ ক ই সু ০ ত্র ০ ক রি প্র ০ য়ো ০ ০ গ্

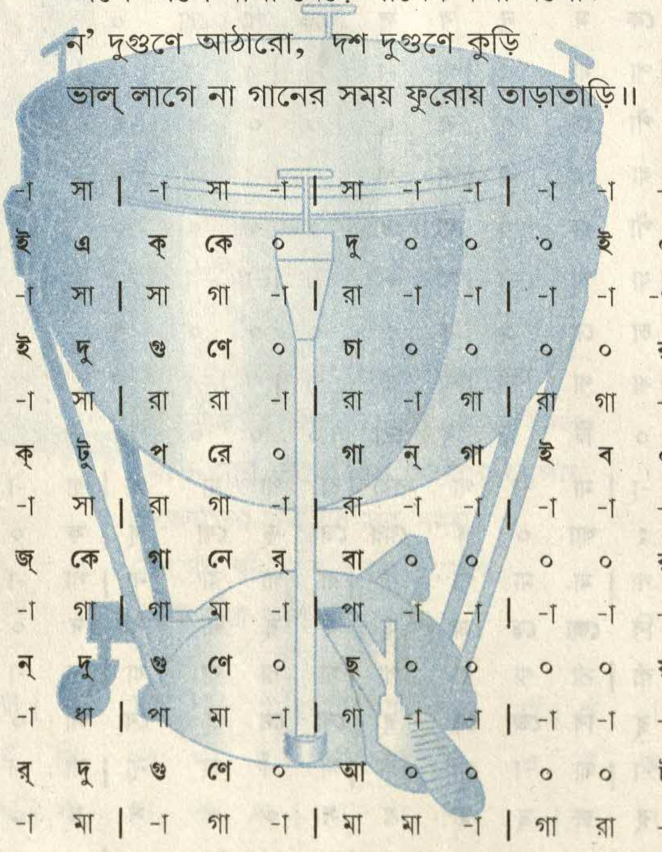


২৭

দুই একে দুই, দুই দুগুণে চার
একটু পরে গান গাইব আজকে গানের বার।

তিন দুগুণে ছয়, চার দুগুণে আট
বইপত্তর তুলে রেখে কষে গলা সাধ
পাঁচ দুগুণে দশ, ছ'দুগুণে বারো
সা রে গা মা পা ধা নি সা সুরে সুরে করো

সাত দু'গুণে চোদ্দ, আট দুগুণে ষোলো
তালে তালে মাথা নেড়ে গানের কথা বলো।
ন' দুগুণে আঠারো, দশ দুগুণে কুড়ি
ভাল্ লাগে না গানের সময় ফুরোয় তাড়াতাড়ি।।



‖ সা -া সা | -া সা -া | সা -া -া | -া -া -া |
দু ই এ ক্ কে ০ দু ০ ০ ০ ই ০
| সা -া সা | সা গা -া | রা -া -া | -া -া -গা |
দু ই দু গু ণে ০ চা ০ ০ ০ ০ র্
| সা -া সা | রা রা -া | রা -া গা | রা গা -া |
এ ক্ টু প রে ০ গা ন্ গা ই ব ০
| সা -া সা | রা গা -া | রা -া -া | -া -া -া |
আ জ্ কে গা নে র্ বা ০ ০ ০ ০ র্
| গা -া গা | গা মা -া | পা -া -া | -া -া -া |
তি ন্ দু গু ণে ০ ছ ০ ০ ০ ০ য়্
| পধা -া ধা | পা মা -া | গা -া -া | -া -া -া |
চা র্ দু গু ণে ০ আ ০ ০ ০ ০ ট্
| পা -া মা | -া গা -া | মা মা -া | গা রা -া |
ব ই প ত্ ত র তু লে ০ রে খে ০
| পা গা -া | রা রা গরা | সা -া -া | -া -া -া |
ক ষে ০ গ লা ০০ সা ০ ০ ০ ০ ধ্

| সা -া সা | সা ধা -া | পা -া -া | -া -া -া |

পাঁ চ্ দু গু ণে ০ দ ০ ০ ০ ০ শ্

| র্সা -া র্সা | র্সা ণা -া | ধা ধা -া | -া -া -া |

ছ ০ দু গু ণে ০ বা রো ০ ০ ০ ০

| সা রা -া | গা মা -া | পা ধা -া | না র্সা -া |

সা রে ০ গা মা ০ পা ধা ০ নি সা ০

| না না -া | ধা ধা -না | ধা পা -া | -া -া -া |

সু রে ০ সু রে ০ ক রো ০ ০ ০ ০

| গা -া গা | গা মা -া | পা -া -া | পা -া -া |

সা ত্ দু গু ণে ০ চো ০ দ্ দ ০ ০

| পধা -া ধা | পা মা -া | গা গা -া | -া -া -া |

আ ট্ দু গু ণে ০ ষো লো ০ ০ ০ ০

| পা পা -া | মা গা -া | মা মা -া | গা রা -া |

তা লে ০ তা লে ০ মা থা ০ নে ড়ে ০

| গা গা -া | রা রা গা | রা সা -া | -া -া -া |

গা নে র্ ক থা ০ ব লো ০ ০ ০ ০

| গা -া গা | গা মা -া | পা পা -া | পা -া -া |

ন ০ দু গু ণে ০ আ ঠা ০ রো ০ ০

| ধা -া ধা | পা মা -া | গা গা -া | -া -া -া |

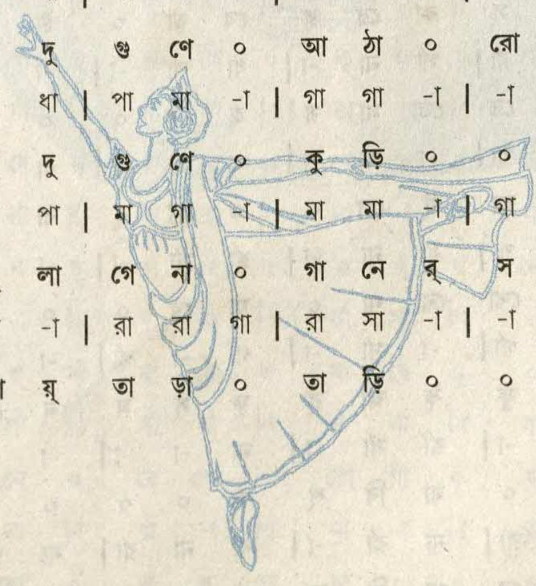
দ শ্ দু গু ণে ০ কু ড়ি ০ ০ ০ ০

| পা -া পা | মা গা -া | মা মা -া | গা রা -া |

ভা ল্ লা গে না ০ গা নে র্ স ম য়্

| গা গা -া | রা রা গা | রা সা -া | -া -া -া ||

ফু রো য়্ তা ড়া ০ তা ড়ি ০ ০ ০ ০



২৮

সংস্কারের বেড়াটা ভাই ভাঙতে তোমায় হবে
সাপে কাটলে ওঝার বাড়ি কক্ষণো না যাবে।
ঝাড় ফুঁক আর ফুসমন্ত্রে কোরো না বিশ্বাস
দেখবে খানিক পরেই রোগীর উঠবে নাভিশ্বাস।
তার চেয়ে ভাই হাসপাতালে ভর্ত্তি করো তারে
দেখবে রোগী ভাল হবে ঘন্টা কয়েক পরে।
রোগী ভালো করবে বলে ঠাকুরথানে যাও
কবচ-তাবিজ নিয়ে এসে বেলপাতা খাওয়াও।
আবার বলি ভুল কোরো না ওদের কথা ভেবে
কবচ পরে কক্ষনো না রোগ সারানো যাবে।
মনে রেখো রোগী যদি ভালো করতে চাও
যত্ন করে নিয়ে তারে ডাক্তার দেখাও।
ভূত্ ভূত্ ভূত্ বাতাস লাগা কত কথাই শুনি
জলপড়া আর নুনপড়া দিচ্ছে কতই গুণী
চোখ থাকতেও অন্ধ মানুষ এসব কথা মেনে
মরণ-পথের যাত্রী হতে যাচ্ছে জেনে শুনে॥

‖ র্সা র্সা -া | র্সা র্সা র্সা | র্সা র্সা -া | র্সা র্সা -া |
স ং স্ কা রে র্ বে ড়া ০ টা ভা ই
| র্রা -া র্রা | র্সা না -া | ধা পা -া | -া -া -া |
ভা ঙ্ তে তো মা য় হ বে ০ ০ ০ ০
| মা পা পা | -া পা -া | পা পা -া | ধা না -া |
সা পে কা ট্ লে ০ ও ঝা র্ বা ড়ি ০
| পা -া পা | ধা না -া | র্রা র্সা -া | -া -া -া |
ক খ্ খো নো না ০ যা বে ০ ০ ০ ০
| র্গা -া র্গা | -া র্সা -া | র্গা -া র্গা | -া র্সা -া |
ঝা ড় ফু ক্ আ র্ ফু স্ ম ন্ ত্রে ০
| র্মা র্গা -া | র্রা র্সা -া | না -া -া | -া -া -া |
কো রো ০ না বি শ্ শা ০ ০ ০ স্ ০
| না -া র্রা | না র্রা -া | না না র্রা | না র্রা -া |
দে খ্ বে খা নি ক্ প রে ই রো গী র্

। পা -া ।পা ধা পা ।-া র্সা -া ।-া -া -া ।-া

উ ঠ্ বে না ভি শ শা ০ ০ ০ স্ ০

। র্গা -া ।র্গা র্গা র্সা ।-া র্গা -া ।র্গা র্গা র্সা ।-া

তা র্ চে য়ে ভা ই হা স্ পা তা লে ০

। র্মা -া ।র্গা র্রা র্সা ।-া না র্রা ।-া -া -া ।-া

ভ র্ তি ক রো ০ তা রে ০ ০ ০ ০

। না -া ।র্রা না র্রা ।-া না না ।র্রা না র্রা ।-া

দে খ্ বে রো গী ০ ভা লো ০ হ বে ০

। পা -া ।পা ধা না ।-া র্রা র্সা ।-া -া -া ।-া

ঘ ন্ টা ক য়ে ক্ প রে ০ ০ ০ ০

। র্সা র্সা ।-া র্সা র্সা ।-া না -া ।না ধা পা ।-া

রো গী ০ ভা লো ০ ক র্ বে ব লে ০

। না না ।-া ধা পা ।-া মা -া ।-া গা -া ।-া

ঠা কু র্ থা নে ০ য ০ ০ ও ০ ০

। সা সা ।-া রা গা ।-া মা পা ।-া ধা না ।-া

ক ব চ্ তা বি জ্ নি য়ে ০ এ সে ০

। পা -া ।ধা ধা র্রা ।-া র্সা -া ।-া -া -া ।-া

বে ল্ পা তা খা ও য়া ০ ০ ও ০ ০



। র্গা র্গা ।-া র্গা র্সা ।-া র্গা -া ।র্গা র্গা র্সা ।-া

আ বা র্ ব লি ০ ভু ল্ কো রো না ০

। র্মা র্গা ।-া র্রা র্সা ।-া না র্রা ।-া -া -া ।-া

ও দে র্ ক থা ০ ভে বে ০ ০ ০ ০

। না না ।র্রা না র্রা ।-া না -া ।র্রা না র্রা ।-া

ক ব চ্ প রে ০ ক খ্ খ নো নো ০

। পা -া ।পা ধা না ।-া র্রা র্সা ।-া -া -া ।-া

রো গ্ সা রা নো ০ যা বে ০ ০ ০ ০

। র্সা র্সা ।-া র্সা র্সা ।-া না না ।-া ধা পা ।-া

ম নে ০ রে খো ০ রো গী ০ য দি ০

। না না ।-া ধা -া ।পা মা -া ।-া গা -া ।-া

ভা লো ০ ক র্ তে চা ০ ০ ও ০ ০

| সা -া সা | রা গা -া | মা পা -া | ধা না -া |

য ত্ নো ক রে ০ নি য়ে ০ তা রে ০

| পা -া ধা | -া র্রা -া | র্সা -া -া | -া -া -া |

ডা ক্ তা র্ দে ০ খা ০ ০ ও ০ ০

| র্গা -া র্গা | -া র্সা -া | র্গা র্গা -া | র্গা র্সা -া |

ভু ত্ ভু ত্ ভু ত্ বা তা স্ লা গা ০

| র্মা র্গা -া | র্রা র্সা -া | না র্রা -া | -া -া -া |

ক ত ০ ক থা ই শু নি ০ ০ ০ ০

| না -া র্রা | না র্রা -া | না -া র্রা | না র্রা -া |

জ ল্ প ড়া আ র্ নু ন্ প ড়া ০ ০

| পা -া পা | ধা না -া | র্রা র্সা -া | -া -া -া |

দি চ্ ছে ক ত ই গু ণী ০ ০ ০ ০

| র্সা -া র্সা | -া র্সা -া | না -া ধা | ধা পা -া |

চো খ্ থা ক্ তে ও অ ন্ ধ মা নু ষ্

| না না -া | ধা পা -া | মা গা -া | -া -া -া |

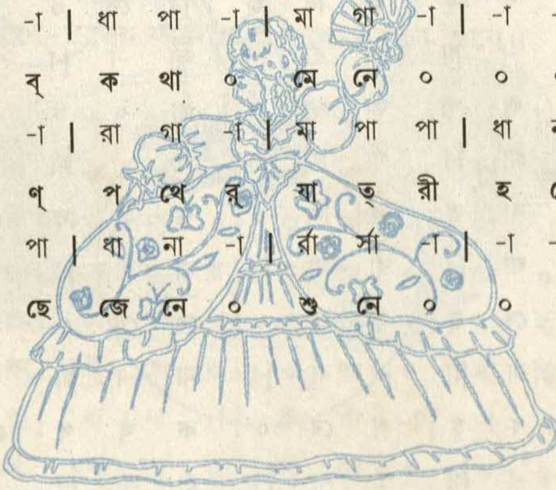
এ স ব্ ক থা ০ মে নে ০ ০ ০ ০

| সা সা -া | রা গা -া | মা পা পা | ধা না -া |

ম র ণ্ প থে র্ যা ত্ রী হ তে ০

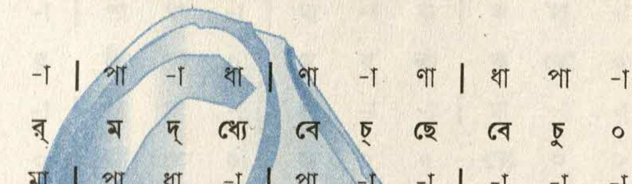
| পা -া পা | ধা না -া | র্রা র্সা -া | -া -া- -া |

যা চ্ ছে জে নে ০ শু নে ০ ০ ০ ০



২৯

ধুলোর মধ্যে বেচছে বেচু
ঐ যে কাটা ফল
এ সব খেয়ে রোগ বাধাবি
এক্ষুণি তুই চল।
কলাতে তো নেই রে ধুলো
খানা দুটো কিনে
খিদে যাবে বাধবে না রোগ
খাবার খাবি চিনে।
ধুলোগুলো ঢুকছে পেটে
মরবি পেটের রোগে
ভালো ভাবেই বাঁচ না রে তুই
লাভটা কেন ভুগে॥



মা	মা	-া	পা	-া	ধা	ণা	-া	ণা	ধা	পা	-া
ধু	লো	র্	ম	দ্	ধ্যে	বে	চ্	ছে	বে	চু	০
মা	-া	মা	পা	ধা	-া	পা	-া	-া	-া	-া	-া
ও	ই	যে	কা	টা	০	ফ	০	০	০	০	ল্
সা	সা	-া	গা	গা	-া	মা	-া	মা	পা	পা	-া
এ	স	ব	খে	য়ে	০	রো	গ্	বা	ধা	বি	০
(র্সা)ণা	-া	ধা	পা	মা	-া	মা	-া	-া	-া	-া	-া
এ	ক্	খু	নি	তু	ই	চ	০	০	০	০	ল্
ণা	ণা	-া	ধা	ণা	-া	র্সা	-া	র্সা	র্সা	ণা	-া
ক	লা	০	তে	তো	০	নে	ই	রে	ধু	লো	০
র্সা	র্রা	-া	র্সা	ণা	-া	ণা	ণা	-া	-া	-া	-া
খা	না	০	দু	টো	০	কি	নে	০	০	০	০
ণা	ণা	-া	ণা	(র্সা)ণা	-া	ধা	-া	ধা	পা	মা	পা
খি	দে	০	যা	বে	০	বা	ধ্	বে	না	রো	গ্
বা	(প)ধা	-া	পা	মা	-া	মা	মা	-া	-া	-া	-া
খা	বা	র্	খা	বি	০	চি	নে	০	০	০	০

| গা গা -া | ধা গা -া | র্সা -া র্সা | র্সা না -া |

ধু লো ০ গু লো ০ ঢু ক্ ছে পে টে ০

| র্সা র্রা র্রা | র্সা গা -া | গা -া -া | -া -া -া |

ম র্ বি পে টে র্ রো গে ০ ০ ০ ০

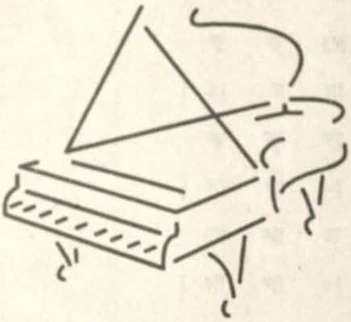
| গা গা -া | গা (স)গা -া | ধা -া ধা | পা মা পা |

ভা লো ০ ভা বে ই বাঁ চ্ না রে তু ই

| ধা -া ধা | পা মা -া | মা মা -া | -া -া -া ||

লা ভ্ টা কে ন ০ ভু গে ০ ০ ০ ০

৩০



নখ্ কেন তোর বড়?
নখের ফাঁকে ময়লা কতো
হয়ে আছে জড়ো।
বাঁ-হাতটা তোর দেখি
নিজের ময়লা নিজেই খাবি
আক্কেল তোর এ কি!
তোর হাতে কেউ চাইবে খেতে
নোংরা কোথাকার
নখ কাটবি দু'দিন ছাড়া
ভুল্‌বি না বারবার॥

| মা -া মা | পা পা -া | দা -া -া | পা মা -া |
ন খ্ কে ন তো র্ ব ০ ০ ড় ০ ০

| রা দা -া | পা মা -া | মা -া মা | মা মা -া |
ন খে র্ ফাঁ কে ০ ম য়্ লা ক তো ০

| রা দা -া | পা মা -া | মা -া -া | মা -া -া |
হ য়ে ০ আ ছে ০ জ ০ ০ ড়ো ০ ০

| পা পা -া | ণা ণা -া | র্মা -া -া | র্সা -া -া |
বাঁ হা ত্ টা তো র্ দে ০ ০ খি ০ ০

| পা পা -া | ণা -া ণা | র্সা র্সা -া | র্সা র্সা -া |
নি জে র্ ম য়্ লা নি জে ই খা বি ০

| পা -া র্রা | র্সা র্সা -া | র্সা -া -া | র্সা -া -া |
আ ক্ কে ল্ তো র্ এ ০ ০ কি ০ ০

| মা -া মা | পা পা -া | দা -া দা | পা মা -া |
তো র্ হা তে কে উ চা ই বে খে তে ০

| গা -া গা | মা মা -া | পা -া -া | -া -া -া |
নো ং রা কো থা ০ কা ০ ০ ০ ০ র্

| ণা -া ণা | -া ণা -া | ধা ধা -া | পা ধপা -া |
ন খ্ কা ট্ বি ০ দু দি ন্ ছা ড়া ০

| মা -া পা | গা গা -া | মা -া -া | -া -া -া |
ভু ল্ বি না বা র্ বা ০ ০ ০ ০ র্

৩১

কাশতে গেলে লোকের সামনে
মুখ চাপা দাও হাতে।
হ্যাঁচ্চো পেলে রুমাল চাপা
ছিটবে না কো তাতে।
কত লোকের কত যে রোগ
ছড়িয়ে করো ক্ষতি
তোমার দোষেই হতে পারে
স্বর্গে কারো গতি।
কফ্ বা থুতু ফেল্‌বে দেখে
যেখান সেখান নয়।
ধুলোয় মিশে উড়ে গেলে
আছে রোগের ভয়।
নিজে যেমন থাকতে হবে
সদাই পরিষ্কার
চারদিকেতেও সেটাই কোরো
নোংরা কী দরকার।।



মা	-া	মা	রা	সা	-া	মা	মা	-া	রা	-া	সা
কা	শ্	তে	গে	লে	০	লো	কে	র	সা	ম	নে
সা	-সা	পা	মা	মা	পা	মা	গা	-া	-া	-া	-া
মু	খ্	চা	পা	দা	ও	হা	তে	০	০	০	০
গা	-া	গা	পা	পা	-া	গা	গা	-া	পা	পা	-া
হ্যাঁ	চ্	চো	পে	লে	০	রু	মা	ল্	চা	পা	০
গা	-া	ণা	ধা	পা	ধা	পা	মা	-া	-া	-া	-া
ছি	ট্	বে	না	কো	০	তা	তে	০	০	০	০
র্সা	র্সা	-া	ণা	ধা	-া	র্সা	র্সা	-া	ণা	ধা	-া
ক	ত	০	লো	কে	র্	ক	ত	০	যে	রো	গ্
পা	পা	পা	ধা	সর্ণা	-া	ধা	ধা	-া	-া	-া	-া
ছ	ড়ি	য়ে	ক	রো	০	ক্ষ	তি	০	০	০	০
সা	র্সা	-া	ণা	ধা	-া	র্সা	র্সা	-া	ণা	ধা	-া
তো	মা	র্	দো	ষে	ই	হ	তে	০	পা	রে	০

| পা -া পা | ধা র্সণা -া | ধা ধা -া | -া -া -া |

স্ব র্ গে কা রো ০ গ তি ০ ০ ০ ০

| মা -মা মা | রা সা -া | মা -া মা | রা সা -া |

ক ফ্ বা থু তু ০ ফে ল্ বে দে খে ০

| সা পা -া | মা মা -া | পা -া -া | -া -া -া |

যে খা ন্ সে খা ন্ ন ০ ০ য় ০ ০

| গা গা -া | পা পা -া | গা গা -া | পা পা -া |

ধু লো য় মি শে ০ উ ড়ে ০ গে লে ০

| পা ণা -া | ধা পা -া | ধা -া -া | -া -া -া |

আ ছে ০ রো গে র্ ভ ০ ০ য় ০ ০

| র্সা র্সা -া | ণা ধা -া | র্সা -া র্সা | ণা ধা -া |

নি জে ০ যে ম ন্ থা ক্ তে হ বে ০

| পা পা -া | ধা র্সণা -া | ধা -া -া | -া -া -া |

স দা ই প রি ষ্ কা ০ ০ ০ ০ র্

| সা -া র্সা | ণা ধা -া | র্সা র্সা -া | ণা ধা -া |

চা র্ দি কে তে ও সে টা ই কো রো ০

| পা পা ধা | পা ণা -া | ধা -া -া | -া -া -া |

নো ং রা কি দ র্ কা ০ ০ ০ ০ র্



৩২



ওরে ভজা শোন্ না এদিক
ব্যাপার খানা কি?
দাঁতগুলো তোর ছাতা পড়া
হলদে রঙের ঘি।
ঐ ছাতা যে পচা খাবার
পচ্‌বে যে ভাই আরও
দাঁতগুলো তোর যাবে খসে
ঠিক যেন এক বুড়ো।
দাঁতের ব্যথায় ফুলবে মাড়ি
কষ্ট পাবি কত?
কাটবে জেগে সারাটা রাত
দিন যাবে তোর যত।
তাই বলি ভাই রোজ সকালে
মাজবি কষে দাঁত
হাসলে দেখিস লাগবে ভালো
পেট ভরে খাস্ ভাত॥

সা	পা	-া	মা	পা	-া	সা	-া	পা	মা	পা	-া
ও	রে	০	ভ	জা	০	শো	ন্	না	এ	দি	ক্
পা	মা	-া	জ্ঞা	রা	-া	সা	ণা	-া	-া	-া	-া
ব্যা	পা	র্	খা	না	০	কি	০	০	০	০	০
না	-া	মা	মা	মা	-া	মা	মা	-া	মা	পা	-া
দাঁ	ত্	গু	লো	তো	র্	ছা	তা	০	প	ড়া	০
ণা	-া	দা	পা	মা	-া	জ্ঞা	-া	-া	-া	-া	-া
হ	ল্	দে	র	ঙে	র্	ঘি	০	০	০	০	০
ণা	-া	ণা	ণা	ণা	-া	ণা	ণা	-া	ণা	ণা	-া
ও	ই	ছা	তা	যে	০	প	চা	০	খা	বা	র্
ণা	-া	র্সা	ণা	ণা	-া	দা	দা	-া	-া	-া	-া
প	চ্	বে	যে	ভা	ই	আ	রো	০	০	০	০

| দা -া দা | দা দা -া | দা দা -া | দা দা -া |

দাঁ ত্ গু লো তো র্ যা বে ০ খ সে ০

| দা -া ণা | দা দা -া | পা পা -া | -া -া -া |

ঠি ক্ যে ন এ ক্ বু ড়ো ০ ০ ০ ০

| মা মা -া | পা পা -া | জ্ঞা -া জ্ঞা | মা মা -া |

দাঁ তে র্ ব্যা থা য় ফু ল্ বে মা ড়ি ০

| জ্ঞা -া রা | সা রা -া | জ্ঞা জ্ঞা -া | -া -া -া |

ক ষ্ ট পা বি ০ ক তো ০ ০ ০ ০

| ণা -া ণা | ণা ণা -া | ণা ণা -া | ণা ণা -া |

কা ট্ বে জে গে ০ সা রা ০ টা রা ত্

| ণা -া র্সা | ণা ণা -া | দা দা -া | -া -া -া |

দি ন্ যা বে তো র্ য তো ০ ০ ০ ০

| দা -া দা | দা দা -া | দা -া দা | দা দা -া |

তা ই ব লি ভা ই রো জ্ স কা লে ০

| দা -া ণা | দা দা -া | পা -া -া | -া -া -া |

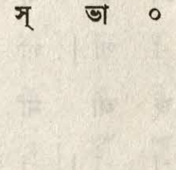
মা জ্ বি ক ষে ০ দাঁ ০ ০ ০ ০ ত্

| মা -া মা | পা পা -া | জ্ঞা -জ্ঞা জ্ঞা | মা মা -া |

হা স্ লে দে খি স্ লা গ্ বে ভা লো ০

| জ্ঞা -জ্ঞা রা | সা রা -া | জ্ঞা -া -া | -া -া -া |

পে ট্ ভ রে খা স্ ভা ০ ০ ০ ০ ত্



৩৩

ঘরের কোণে বসে থাকার সময় তো আর নাই
কাজ আমাদের অনেক আছে বেরিয়ে পড় ভাই।
পড়ার সময় করব পড়া, কাজের সময় কাজ
কাল করব বলে ফেলে রাখব নাকো আজ
শক্ত হাতে ধরব কোদাল খুঁড়ব কঠিন মাটি
তার বুকেতে আবাদ করে ফসল পাব খাঁটি
সেই ফসলে লুকিয়ে থাকা শক্তি মোরা চাই
কাজ আমাদের অনেক বাকি বেরিয়ে পড় ভাই।।
খানা-ডোবা বন-জঙ্গল করব পরিষ্কার
মশা-মাছির বংশ কোথাও রাখব নাকো আর
পচা-ধসা আবর্জনা সাফ করব ভাই
দুষ্ট ব্যাধি হতে মোরা মুক্ত হতে চাই।।
জল-দূষণ, বায়ু-দূষণ, শব্দ-দূষণ যত
দূর করব, দূর করব হোক জীবনের ব্রত।
মুক্ত আলো মুক্ত বাতাস আনব পৃথিবীতে
সুস্থ-সবল স্বাস্থ্য নিয়ে বাঁচব আনন্দেতে।
এ সব কাজে অনেক বাধা পেরিয়ে যেতে চাই
কাজ আমাদের করতে হবে বেরিয়ে পড় ভাই।।



‖ মা ধা -া | মা ধা -া | মা ধা -া | মা ধা -া | র্সা র্সা র্-া | ণা ধা -া |
ঘ রে র্ কো ণে ০ ব সে ০ থা কা র্ স ম য় তো আ র্
| পা -া -া | -া -া -া | গা -া পা | গা পা -া | গা পা -া | গা পা -া |
না ০ ০ ই ০ ০ কা জ্ আ মা দে র্ অ নে ক্ আ ছে ০
| ণা ণা ণা | ধা পা -া | মা -া -া | -া -া -া |
বে রি য়ে প ড় ০ ভা ০ ০ ই ০ ০
| ধা ধা -া | ণা র্সা -া | ধা -া ধা | ণা র্সা -া | র্রা র্রা -া | র্সা ণা -ধা |
প ড়া র্ স ম য় ক র্ ব প ড়া ০ কা জে র্ স ম য়্
| পা -া -া | -া -া -া | গা -া মা | -া পা পা | গা গা -া | মা পা -া ‖
কা ০ ০ জ্ ০ ০ কা ল্ ক ০ র্ ব ব লে ০ ফে লে ০

| ণা -া ণা | ধা পা -া | মা -া -া | -া -া -া | মা -া মা | মা ধা -া |

রা খ্ ব না কো ০ আ ০ ০ জ্ ০ ০ শ ক্ ত হা তে ০

| মা -া মা | পা ধা -া | র্সা -া র্সা | ণা ধা ণা | ধা পা -া | -া -া -া |

ধ র্ ব কো দা ল্ খুঁ ড়্ ব ক ঠি ন্ মা টি ০ ০ ০ ০

| গা -া গা | মা পা -া | গা গা -া | মা পা -া | ণা ণা -া | ধা পা ধা |

তা র্ বু কে তে ০ আ বা দ্ ক রে ০ ফ স ল্ পা ব ০

| পা মা -া | -া -া -া | ধা -া ধা | ণা র্সা -া | ধা ধা ধা | ণা র্সা -া |

খাঁ টি ০ ০ ০ ০ সে ই ফ স লে ০ লু কি য়ে থা কা ০

| র্রা -া র্রা | র্সা ণা ধা | পা -া -া | -া -া -া | গা -া পা | গা পা -া |

শ ক্ তি মো রা ০ চা ০ ০ ই ০ ০ কা জ্ আ মা দে র্

| গা পা -া | গা পা -া | ণা ণা ণা | ধা পা -া | মা -া -া | -া -া -া ||

অ নে ক্ বা কী ০ বে রি য়ে প ড়্ ০ ভা ০ ০ ই ০ ০

|| ণা ণা ধা | পা মা -া | পা -া পা | পা পা -া | র্সা -া র্সা | ণা ধা -া |

খা না ০ ডো বা ০ ব ন্ জ ঙ্ গ ল্ ক র্ ব প রি য্

| পা -া -া | -া -া -া | ণা ণা -া | ণা ণা ধা | র্সা -া র্সা | র্সা র্সা -া |

কা ০ ০ র্ ০ ০ ম শা ০ মা ছি র্ ব ঙ্ শ (ক) থা ও

| র্গা -া র্গা | র্রা র্গা র্রা | র্সা -া -া | -া -া -া | ধা ধা -া | ণা র্সা -া |

রা খ্ ব না কো ০ আ ০ ০ র্ ০ ০ প চা ০ ধ্ব সা ০

| ধা ধা -া | ণা র্সা -া | র্রা র্রা র্সা | ণা ধা -া | পা -া -া | -া -া -া |

আ ব র্ জ না ০ সা ফ্ ক র্ ব ০ ভা ০ ০ ই ০ ০

| গা -া গা | মা পা -া | গা গা -া | মা পা -া | ণা -া ণা | ধা পা -া |

দু য্ ট ব্যা ধি ০ হ তে ০ মো রা ০ মু ক্ ত হ তে ০

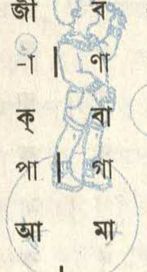
| মা -া -া | -া -া -া | মা -া গা | রা সা -া | মা মা -া | মা মা -া |

চা ০ ০ ই ০ ০ জ ০ ল্ দূ ষ ণ বা য়ু ০ দূ ষ ণ্

| ণা -া ণা | ণা ধা ণা | ধা পা -া | -া -া -া | ণা -া ণা | -া ণা ধা |

শ ব্ দ দূ ষ ণ্ য ত ০ ০ ০ ০ দূ র্ ক র্ ব ০

| র্সা -া র্সা | র্সা র্সা ণা | র্গা -া র্গা | র্গা র্রা র্গা | র্রা র্সা -া | -া -া -া |
দূ র্ ক র্ ব ০ হো ক্ জী ব নে র্ ব্র ত ০ ০ ০ ০



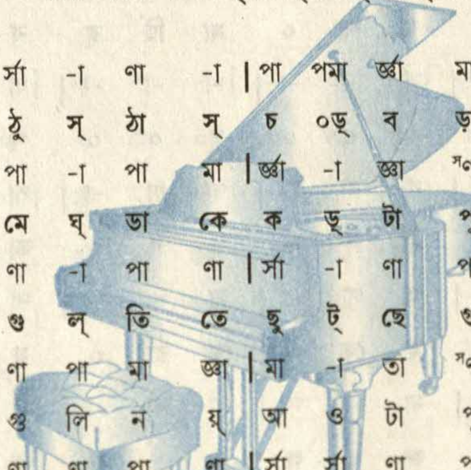
| ধা ধা -া | ণা র্সা -া | ধা ধা -া | ণা র্সা -া | র্রা র্রা র্রা | র্সা ণা ধা |
এ স ব্ কা জে ০ অ নে ক্ বা ধা ০ পে রি য়ে যে তে ০

| পা -া -া | -া -া -া | গা -া পা | গা পা -া | গা পা পা | গা পা পা |
চা ০ ০ ই ০ ০ কা জ্ আ মা দে র্ ক র তে হ বে ই

| ণা ণা ণা | ধা পা -া | মা -া -া | -া -া -া ||
বে ড়ি য়ে প ড় ০ ভা ০ ০ ই ০ ০

৩৪

টুক্ টাক্ ঠুস্ ঠাস্ চড়্ বড়াবড়্
শিল্ পড়ে মেঘ ডাকে কড়্ কড়া কড়্।
কাগমারা গুলতিতে ছুটছে গুলি
কেউ কয় গুলি নয় আওটা পুলি।
ঝাপটায় দরজায় আঁটা দায় খিল
ঘরে ঘরে কলরব্ শিল্ শিল্ শিল্।।



| মা -া পা -া | র্সা -া ণা -া | পা পমা জ্ঞা মা | পা -া -া পা |
টু ক্ টা ক্ ঠু স্ ঠা স্ চ ০ড়্ ব ড়া ব ০ ০ ড়্

| সা -া জ্ঞা মা | পা -া পা মা | জ্ঞা -া জ্ঞা সণা | সা -া -া -া |
শি ল্ প ড়ে মে ঘ্ ডা কে ক ড়্ টা পু লি ০ ০ ০

| পা -া মা পা | ণা -া পা ণা | র্সা -া ণা পা | র্সা -া -া -া |
কা গ্ মা রা গু ল্ তি তে ছু ট্ ছে গু লি ০ ০ ০

| র্সা -া র্সা -া | ণা পা মা জ্ঞা | মা -া জ্ঞা সণা | সা -া -া -া |
কে উ ক য়্ গু লি ন য়্ আ ও টা পু লি ০ ০ ০

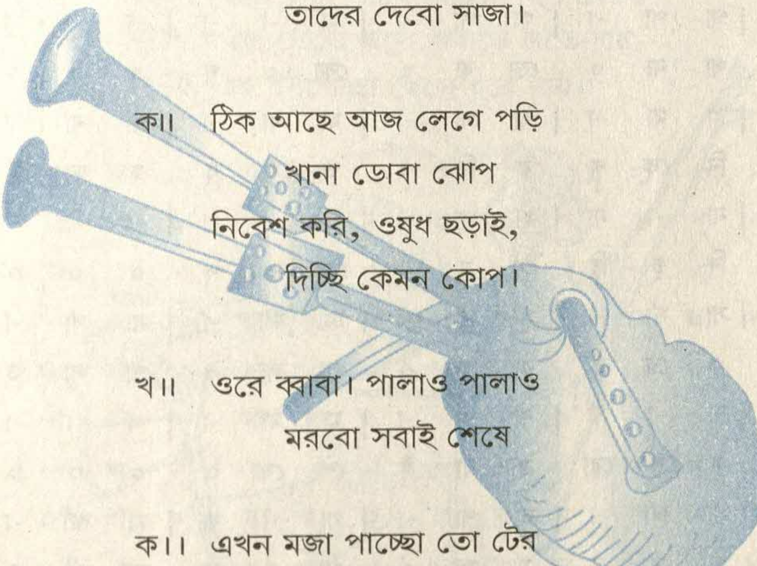
| পা -া মা পা | ণা ণা পা ণা | র্সা র্সা ণা পা | র্সা -া -া -া |
ঝা প্ টা য়্ দ র জা য়্ আঁ টা দা য়্ খি ০ ০ ল্

| র্জ্ঞা র্জ্ঞা র্জ্ঞা র্জ্ঞা | র্সা ণা পা ণা | র্সা ণা পা ণা | র্সা -া -া -া |
ঘ রে ঘ রে ক ল র ব্ শি ল্ শি ল্ শি ০ ০ ল্

৩৫

ক।। মশামশাই মশা মশাই
ছাড়ো না এই দেশ

খ।। হুল ফোটাবো বাড়বে অসুখ
তোমরা হবে শেষ।
থাকবো মোরাই এই দেশেতে
মোরাই হব রাজা
মানুষ বড় বিচ্ছিরি জাত
তাদের দেবো সাজা।



ক।। ঠিক আছে আজ লেগে পড়ি
খানা ডোবা ঝোপ
নিবেশ করি, ওষুধ ছড়াই,
দিচ্ছি কেমন কোপ।

খ।। ওরে ববাবা। পালাও পালাও
মরবো সবাই শেষে

ক।। এখন মজা পাচ্ছো তো টের
যত্তো সর্বনেশে।।

পা	পা	-ধা	না	র্সা	-া	পা	পা	-ধা	না	র্সা	-া
ম	শা	০	ম	শা	ই	ম	শা	০	ম	শা	ই
র্সর্রা	র্সা	-া	না	ধা	-পা	মা	-া	-া	-া	-া	-া
ছা	ড়ো	০	না	এ	ই	দে	০	শ্	০	০	০
সা	-া	মা	রা	মা	-া	রা	-মা	মা	রা	পা	-া
হু	ল্	ফো	টা	বো	০	বা	ড়	বে	অ	সু	খ
পা	-া	পা	ধা	ধা	না	র্সা	-া	-া	-া	-া	-া
তো	ম্	রা	হ	বে	০	শে	০	ষ্	০	০	০

| র্সা -া র্সা | ধা পা -া | গা -া গা | রা সা -া |
থা ক্ বো মো রা ই এ ই দে শে তে ০

| সা সা -া | রা গা -া | গা মা -া | -া -া -া |
মো রা ই হ ব ০ রা জা ০ ০ ০ ০

| রা রা -া | গা মা -া | ধা -া ধা | পা পা -া |
মা নু ষ্ ব ড়ো ০ বি চ্ ছি রি জা ত্

| পা পা -া | গা সা -া | রা সা -া | -া -া -া |
তা দে র্ দে ব ০ সা জা ০ ০ ০ ০

| ধা -া ধা | পা পা -া | গা পা -া | ধা না -া |
ঠি ক্ আ ছে স ব্ লে গে ০ প ড়ি ০

| গা পা -া | গা পা -া | রা -া -া | -া -া -া |
খা না ০ ডো বা ০ ঝো ০ প্ ০ ০ ০

| রা মা -া | গা পা -া | মা ধা -া | পা না -া |
নি কে শ্ ক রি ০ ও ষু ধ্ ছ ড়া ই

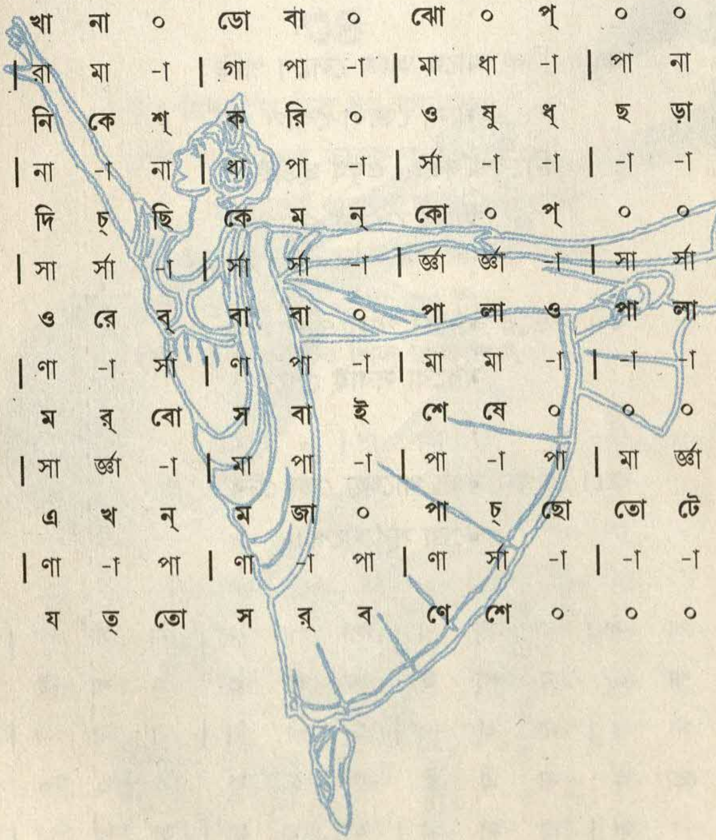
| না -া না | ধা পা -া | র্সা -া -া | -া -া -া |
দি চ্ ছি কে ম ন্ কো ০ প্ ০ ০ ০

| সা র্সা -া | র্সা র্সা -া | র্জ্ঞা র্জ্ঞা -া | সা র্সা -া |
ও রে ব্ বা বা ০ পা লা ও পা লা ও

| ণা -া র্সা | ণা পা -া | মা মা -া | -া -া -া |
ম র্ বো স বা ই শে ষে ০ ০ ০ ০

| সা র্জ্ঞা -া | মা পা -া | পা -া পা | মা র্জ্ঞা -া |
এ খ ন্ ম জা ০ পা চ্ ছো তো টে র্

| ণা -া পা | ণা -া পা | ণা র্সা -া | -া -া -া |
য ত্ তো স র্ ব শে শে ০ ০ ০ ০

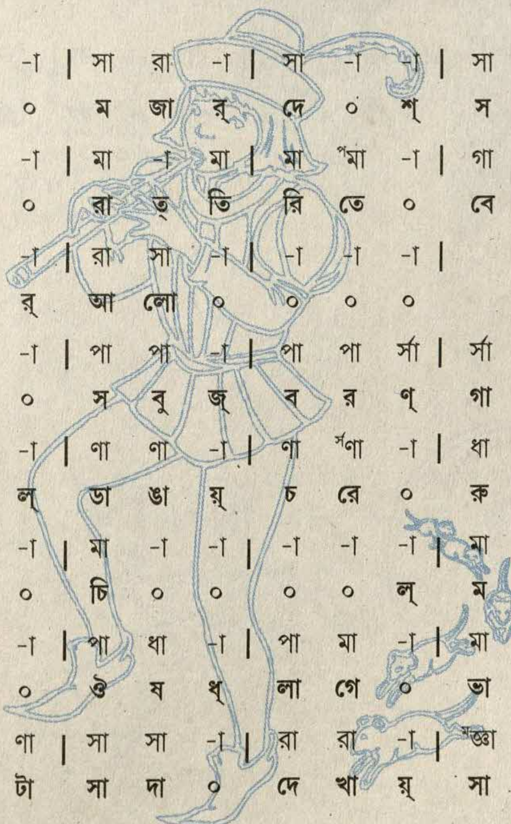


৩৬

এক যে আছে মজার দেশ সব রকমের ভালো
রাত্তিরেতে বেজায় রোদ দিনে চাঁদের আলো।

আকাশ সেথা সবুজ বরণ গাছের পাতা নীল
ডাঙায় চরে রুই কাৎলা জলের মাঝে চিল।
মণ্ডা মিঠাই তেতো সেথা ঔষধ লাগে ভালো
অন্ধকারটা সাদা দেখায় সাদা জিনিস কালো॥

ঘুঁড়ির হাতে বাঁশের লাটাই উড়তে থাকে ছেলে
বঁড়শি দিয়ে মানুষ গাঁথে মাছেরা ছিপ ফেলে।
জিলিপি সে তেড়ে এসে কামড়ে দিতে চায়
কচুরি আর রসগোল্লা ছেলে ধরে খায়॥



‖ সা -া সা | রা গা -া | সা রা -া | সা -া -া | সা -া সা | রা গা -া |
এ ক্ সে আ ছে ০ ম জা র্ দে ০ শ্ স ব্ র ক মে র্
| গা মা -া | -া -া -া | মা -া মা | মা (প)মা -া | গা গা -া | রা সা রা |
ভা লো ০ ০ ০ ০ রা ত্ তি রি তে ০ বে জা য়্ রো ০ দ্
| (ম)জ্ঞা জ্ঞা -া | রা সা -া | রা সা -া | -া -া -া |
দি নে ০ চাঁ দে র্ আ লো ০ ০ ০ ০
| মা মা -া | গা মা -া | পা পা -া | পা পা র্সা | র্সা র্সা -া | ণা ধা -া |
আ কা শ্ সে থা ০ স বু জ্ ব র ণ্ গা ছে র্ পা তা ০
| পা -া -া | -া -া -া | ণা ণা -া | ণা (র্স)ণা -া | ধা -া ধা | পা মা পা |
নী ০ ০ ০ ০ ল্ ডা ঙা য়্ চ রে ০ রু ই কা ৎ লা ০
| (ণ)দা দা -া | পা মা -া | মা -া -া | -া -া -া | মা -া ধা | ধা ধা -া |
জ লে র মা ঝে ০ চি ০ ০ ০ ০ ল্ ম ন্ ডা মি ঠা ই
| পা ধা -া | পা মা -া | পা ধা -া | পা মা -া | মা মা গা | রা সা -া |
তে তো ০ সে থা ০ ঔ ষ ধ্ লা গে ০ ভা লো ০ ০ ০ ০
| সা -া রা | সা ণা ণা | সা সা -া | রা রা -া | (ম)জ্ঞা জ্ঞা -া | রা সা -া |
অ ন্ ধ কা র্ টা সা দা ০ দে খা য়্ সা দা ০ জি নি ষ্
| সা সা -া | -া -া -া |
কা লো ০ ০ ০ ০

| মা মা -া | গা মা -া | পা পা -া | পা পা র্সা | র্সা -া র্সা | ণা ধা -া |

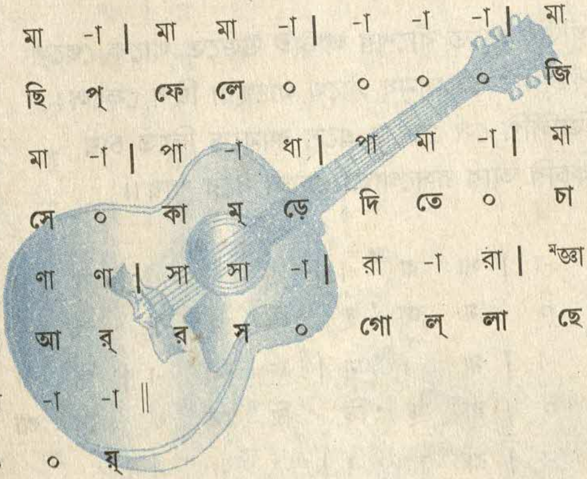
ঘুঁ ড়ি র্ হা তে ০ বাঁ শে র্ লা টা ই উ ড়্ তে থা কে ০

| পা পা -া | -া -া -া | ণা -া ণা | ণা র্সণা -া | ধা ধা -া | পা মা পা |

ছে লে ০ ০ ০ ০ বঁ ড়্ শি দি য়ে ০ মা নু ষ্ গাঁ থে ০

| ণদা দা -া | পা মা -া | মা মা -া | -া -া -া | মা মা ধা | ধা ধা -া |

মা ছে ০ রা ছি প্ ফে লে ০ ০ ০ ০ জি লি ০ পি সে ০



| পা ধা -া | পা মা -া | পা -া ধা | পা মা -া | মা মা গা | রা সা -া |

তে ড়ে ০ এ সে ০ কা ম্ ড়ে দি তে ০ চা ০ ০ ০ ০ য়্

| সা রা -া | সা ণা ণা | সা সা -া | রা -া রা | মজ্ঞা জ্ঞা -া | রা সা -া |

ক চু ০ রি আ র্ র স ০ গো ল্ লা ছে লে ০ ধ রে ০

| সা -া -া | -া -া -া ||

খা ০ ০ ০ ০ য়্





খেলায় ও গানে আনন্দ পাঠ



